Regd. No. RN 34203/79 New Delhi Kangleikhol No. 71



KANGLEIKHOL কংলৈখোল

10TH YEAR OF PUBLICATION JUNE 1987 INGA 3384

মনাম্বহী লাইনীং, পুন্সিরোল, থৌনা কাংলোন, পুন্সিরোন হুলা, ইনাৎ,
লোইনসিনোনগী অমত্ত ভাইব সলাই পুন্সিফমগী থাগী চেফোং

হা ঈমা ঈমা ও
ঐখোয়স্নু লাক্লে ঈমা ও।
নোং চুই লাকন্নু
য়েম্পাক তুপ্তুন মলাক্লে
লম্বী নাল্লি লাক্লে
চৈস্নু সুহুন মলাক্লে।
ঐখোয়না হয়েং চাউরগ
চাউর বাঙ্গোল ফাবগ
সঞ্জেন থোংগী থোংযাইদ
সমু তোংহন লাকপদ
ঈমা নংবু কাউজরোই।
হা ঈমা ঈমা ও

মসি মীহোৎরোনগী বারীনি
মমি মুৎলব লাইয়লনি
অকাও অফাওবগী বারী
মখিন্দুবু খনবীয়ু
অময়েম য়েনজাউ
থাইলেন্দগী থাই কাংলুপ
ইমালোল নৈনরসি
মাইবগী হিদাক খাউ
সিদ-হীদাক, চীন-কাংজৈ
অদোম থওবিগ্রবরা ?

কংলৈখোল

★ মীয়ামদ কাংলোন হাংদোকপ হৌব
★ পাক্কন্নন ইপুধৌ ইবেনধৌ তোংলকপ
★ মনিপুরী সাহিত্য পরিষদকী ময়েক ৩৫
★ পুয়া বারীদ অহানব চিংনুংহৎ থিজিন্ন
★ থবক তৌবীসিংগী লায়না
★ হেরোইন নম্বর ফোর
❋ থুফমগী বাহং পাউথুম

ঈপাম মৈহৌরে লাংচিং মৈচাক্লে ইহুমিংল্লৌ লৈতবরা থাগী মৈকল্লো।

EXCISE DEPARTMENT

MANIPUR.

The main function and duty of the Excise Department is to earn income by regulating sales of exciseable articles under proper licensing system. Side by side, it is also the duty of the Department to curb illicit distillation and sales of exciseable goods.

The main income of the Department is derived from the sales of India made Foreign Liquer and the revenue of the Department for the last 3 (three) years are as follows :—

1.	1984-85	Rs.	1, 32, 74, 916.95
2.	1985-86	Rs	1, 10, 63, 987 41
3.	1986-87	Rs.	1, 44, 48, 538. 90

Complete prohibition on illicit sales and distillation of Country Liquer or other exciseable articles is not possible without the active and full co-operation of the general mass.

Superintendent of Excise
Manipur.



KANGLEIKHOL

Office of the Kangleikhol

(Regd. No. RN 34203/79 New Delhi)
R.M.C. Road, Naga Mapal, Imphal
Pin : 795001. The largest circulated Journal of its kind in the North East Region of India.

মীয়ামদ কাংলোন হাংদোকপ হৌব

(কংলৈখোল চেফোংদ পুন্সিরোন কাংলোন, পুন্সি'রান হুলা অমদি লাইনিং কাংলোন-চিংথৈরোমচিংবগী মরমদ চে ই। চিথি) য়াম্ন থাবিরকই। থাবিরকপ চে-ই অয়াম্বন কাংলোনসি, অসি কংলৈখোল পাবিরিব ইরৈপাক মচাসিংন য়ুম য়ুমদ ঔরাইব য়াননব সকম ওইন সাহ্নন কংলৈখোলদ চাং নাইন হাপতোক্লনব পাউতাক পিবিরকই। য়াম্ন চুব পাউতাক্কি হায়ব খওজিনজরগ সেল লৈতবদগী অথয়ব ফোতোসিং কাপথোকপ অমদি ফোতো প্রোক সাব কলকত্তাদ থাবনচিংব খোরাং ওমজদহ্নন লৈরকপনি। কংলৈখোল মপোক থাগী চেফোং অসিদগী অথয়ব থৌরাং অসি পায়থৎচরে। প্রোক সাবসি কলকতাদ থাব ওয়ক্তব য়াওহ্নন ময়েক সেংব থর য়াংলকপ য়াওরকয় লাইয়ব কংলৈখোল চেফোংবু হুংসিনিহ্নন ভাকপিগনি।

হকচাংন্ অসেংব লাইসংনি

লাইন লৈব অসেংব লাইসংদি হকচাংনি। [illegible]নামহৈ লাইনিংগী য়াইদগী সেংব চাংদম্মনিডাই অতোপ্প অময়ুক লৈত্রব লাইসংদি হকচাং অসিনি। হকচাংদ লাই লৈ। খোঙন সোকপদ লাইপুক কংজিবসি হুপগী কংলৈচাসিংতনি।

হকচাংগী মপান্ন লাই ফংই

হকচাংদ লাই লৈরবদি, হকচাংগী মপান্ন লাই ফংগনি হকচাংদগী অখণ্ডব করাং মিং–নাকোং-নাতোন-লৈরেং-উনসা ৫ অসিন অমুক কুপ্ন হেল্লি। কয়াং ৫ দগী পুক্লিংন অমুক হেন্ন কুপ্নী, পুক্লিংবু নিংসা হোন্দোক হোনজিল তৌরিব অসিবু কাংলোন নাইন চৎহনবন মঙাল ফংবগী লম্বীদ থোং ওই। অদুগুম্ন নিংসা কাংলোনগ মরী থাংনরিব অকুপ্ন পুক্লিংগী লৈরোল অসিদগী থৌরায়ন কুপ্ন হেল্লি। থৌরায় মসক খঙলগ লাই ফংই, মঙাল ফংই· অরান-খুভম ফংই।

হায়রিব লাইনিং লম্বীগী হকচাংদগী হৌব কাংলোনসিংগী মহুৎদ "চিংথৈ–খোঙ্গাই ফিথুপ" হায়বসি অমনি। "চিংথৈ· খোঙ্গাই ফিথুপ" অসিদ কম্নগ খুৎসা ১০ ন য়েৎন মথক থংলগ খোইদৌ মথা খুদোল2½ দ খোইলিলতীং তৌল্লিকোক য়াইবিরেলগী খুকমদ ওনসিন্ন থম্নগ হকচাংগী কয়াং পুম্নমক লাকসিনবদ কোন্থী। ফিথুপ অসিদ কম্নগ নিংসালোন ইহুল সায়রবদি মীওইবন কংঙমদব লৌসিং, তাঙলব মঙাল অমদি তান-ঙমজ্রব মঙালগী লম্বী কয়া কংব ঙমই। অদুম্ন কয়াং জুন সায়রবদি ফিথুপ অসিবু "চিংথৈ ফিথুপ অহুম" হায়ন কৌই। (লাইনিং ফিথুপ অসি সজুম লৌহুন মিসি উচল থৌমাংহন ঙৈরাইব য়ানবব হাপচরি)।

চফম তানব কাংলোন

মীওইবন পুন্সিগীদমক হোৎনব লেপ্ন লৈতে। হোৎনরিব পুম্নমক পুন্সিগী ঙাক্তনি। পুন্সি অসি চিনজাক চারগ ত্নিংবনি। ত্নিংব হায়বসি অপম্বদ চাববুনি। চাবদ কাংলোন নাইত্রগ কাংলোন নাইদব পুন্সি ওই, চাবদ কাংলোন নাইবন কাংলোন নাইব পুন্সিগী অহৌবনি। অদুবু থুইদগী চাউথোকচনিংঙাই ওইরিবদি চাক চাব তোকপগী সাজেল মপুং কাব অমত্ত মালেমসিদ লৈত্রিবসি কংলৈপাক্তী পুন্সিরোন কাংলোন্নদি নিংথিন মেনখৎলি। মালেমসিদ পুকন্নুরোন কৌব কাংলোন লৈতবসি কংলৈপাক্তী পুকন্নুরোম মেনখৎচব 'ওব অনিঙম চাকচা তোকপগী

মাজেল "চকম তানব" অসিন মাংলেমগী অয়াংপ অমদি তসেংন মেনখৎ-লবনি। "চকম তানব কাংলোন অসিন মীওইবগী চাক থাওদু মপোপ কায়হন্দন কুইন লৈহল্লি, পুক কংখোকহন্দে, চাব থ্ৰন তুম্মী, চাব তোকপগ ওন্তাইকবদি লমজেল খাওব চেনব ওমহল্লি। "চকম তানব" মাজেল অসিন য়াংদে; লু তাবদ য়েনশিন্দ্ৰন লৈয় মুংসিং--মুংহম তুমহল্লি, কোম-খোকহল্লি। মাজেল অসিম থাং নাব; য়াংলেন নাব অমদি তন্দে মান্দে তৌব কোকহল্লি। মাজেল অসি চাকচা তোকপ মতুংদ খোঙকাপ ১০০ চংলগ হনজিল্লকপদ মায়পদবনি। অকুপ মরোলদি নৈনব মতুংগী সরুক কংবিগনি। (চকম তানব; ফিথ্রপ অমদি তুংগী মায়ওক্লন লৈব খোঙপাক উব কাওব থাং-য়াং হন্দোক হনজিল ওই য়েত্ত নিংসা হোন্দোকপগ লোইনন তপ্ন তপ্ন লৈহ্নম য়েংবগী মিংন উব সরুক সাহ্নন নমখোকচরি)।

তৌংলৌ য়াংলৌ কাংলোন

"লুম্মিয়োন মচা" হায়ব কংলৈপাকী পুন্সি কাংলোন অসিগী মখল মখেক্তগী মাজেল কাংলোনসিংগী মনুংদ "তৌংলৌ য়াংলৌ কাংলোন" হায়বসি অখনব অমনি। মাজেল অসি তুম্ব হৌগৎলকপদ খোঙ লৈপাক তাম্রিদৈ লাইনিংথৌ লাইরেম্বী পুক্নমক্লিদৈ মমাংদ কম্মুংদ মায়ব কাংলোন অমনি। মোন ইস্বোক্লগ লোংন হিম ফিথ্রপগী থুংসা ১০ ন পাখোম জিংন তপ্ন তপ্ন ইনখৎলুন খোঙগী সরুক চিংথৎলক্লগ খোঙ—থুংসা ১০ কোক অহম অসিন থাওহ্নন হকচাং লোম্লন খেকংন তপগী মনুং ইন্ন তপ্ন থিব মসীং ১–৫, ১–৭, ১–৯, ১–১১ অমুম মুম হেনগৎলকপগ ১–৪০ কাওব থিবগী মতমকাওবে ন মব মাজেল অমনি।

'তৌংলৌ য়াংলৌ কাংলোন' অসিন কোক মুংসিং হাইগৎলদে; অহল ওইরগ থাং কোন্দে; হকচাং পুম্নমক্কী পাক্কল পি; ইচেল হেনগৎহল্লি; খখোয়গী পাক্কল কলহল্লি। থুংসা ১০ ন মৌথিবসি লোইনাক্লগ পুক্কী মপান্দ পুথক্লন থম তয়কপদ হায়নিঙ্গোইদৌরবা হকচাংগী পাক্কল কলহল্লি। (সরুক হাপাজিংলিদ য়েংবিয়ু)।



লাইনিং লাতম

লাইনীং নৈনসং
সলাই পুলিকম

পাক্তক্লন

ইপূধৌ ইবেনধৌ তোংলকপ

অমম থাজরা? কাংলোন নাইবরা?

৬ সুব সরুক

(তুংগী রা হায়ব হেম্ম থিজিন্নরকপ)

'কংলৈখোল' মমাওগী চেকোং ৫ রক্ত তোঙান তোঙানব মিংয়েংদ মালেম পুম্নমক্কী কাংলোন অমদি থৌথোক য়ারী কয়াম্থ লৌখত্তুন নৈনখ্রে। কংলৈপাক অসিগী হৌখিব অমদি ওইরিব য়ারী কয়াম্থ চাং-দম্মব অমদি কোংদোক্তুন লৈরম্বদগী কোংদোক্লকপ হায়ব পাম্বৈসিং সিজিন্নদুন পনথৈ পনথৈ নৈনম্নুন চেকোং ৫ রক্ত কোংদোকখ্রে হৌজিক চেকোংসিদ তুংগী রা হায়বগী পনথৈগী মঙুংদ পুজিবু অমুক নৈনবি।

তুংগী রা হায়ব

কংলৈপাক্কী চাওখৎলোন্দ তুংগী রা হায়রম্ব পুরা কয়া লৈ। তুংলমচত্ত থোক্লকপব থৌথোক কয়া হায়রম্ব পুরাসিং নৈনবদ "মণ্ডমগী থোংলৈ" "ঙাঁক্লৈ লাপুপ থিলেল" অমদি "মায়চৌ লাংওল" পম্মব য়াবোম্ব।

পুন্না অহুম অসিদ লাইনিং লম্বীগী অওব, লৈবাক্কী খোংচাৎ শুগনা, চৎনবী কয়াগী হায়োল, চাওখৎলোন কয়াগী থোংলৈ, ওইরকদব থৌরাং কয়া পাল্লি।

অসিত মতম চিংউ মায়কৌ কয়া অমদি লাই জোংথিবী মাইবী কয়াগী লাইবাউ মৈন য়ায় ভাংন সম অহুম খণ্ডনহন কাউদ্রব লিনরকপ তুংগী য়া কয়া লৈ। মীহৌয়োনগী তাংকক চুপ্পা হায়ব খণ্ডগ্রব লাইবাউ অমদি "কংলা সা মমাংদ অঙৌব মকোক তারনি" হায়রক্সিনি। তুংগী য়াসিং অসি নৈনব মুংঙাইগ্রব য়াকম ঙাকনি। নৈনবস মুংঙাইবত নত্তে, মসিদ করম মীওইবগী পুক্নিংগী পাক্কন থোকত্রিব থৌথোকপু খঙব ঙম্লিবনো—থৌথোকসিং অসিবু মমাংগী থৌথোকসিংগ মরী লৈনম থোক্লকপরা—থাজগদ্রা—থাজথোইদ্রা - য়োজিকী মীয়োন অসিন মতুংগী থৌথোকসিং হায়ব ঙমগদ্রা—মালেম পুম্নমক্ত তুংগী য়া হায়বগী কাং-লোনসি লৈবরা—মতমগী কাংলোন কয়াসিগ তুংগী য়া খঙব অসিগ য়ানদবরা—ঙাওরহৌন তুংগী য়া হায়রিবরা থাক য়াংন পুক্নিংবু সিজিন্নব ঙমদ্রুন তুংগী য়া হায়রিবরা —মীচম তুংগী য়া হায়ব য়াদবরা—মসি ওইদব পরেংলা—মসিবু লাইন মীওইবদ চংলগ মঙাল পিহন হায়জল্লিবরা হায়ব লৌসিংগী মপান নাইদব নৈনবোম অমত্থু লৈরি।

"কংলা সা মমাংদ অঙৌব মকোক তারনি"

নিংথৌরোন কয়াগী মমাংদগী চিংউসিংন হায়রম্লব তুংগী য়া অমনি। খ্রিস্তগী চহিরোন ১৮৯১ দা নিংথৌ ইমুংঙো কুলচন্দ্রন পানব মতমদ মীহৌ-য়োন্দ কাউব লৈরমোইদব লৈঙাক্লোনগী থৌথোক অসি মালেমগী মফম কয়া য়োন সন্দোক্ল তানখিব অমনি। ইংলেন্দগী লৈঙাক্লোন্দ অঙকপ থৌথোক্নি হায়বনি সকখঙ্গ্রবনি। ভারত্ত বেঙ্গলগী মফম কয়াদ থৌথোক অসি পোকখায়রখি, দিল্লি অমসুং বোম্বেদ থৌথোক অসি লূন খররখি।

আসামগী চিফ কমিসনর মিঃ কুইন্তনগী লোয়নন কোলোনেল স্কীন, মিঃ গ্রিমউদ, লেপ্তেনেন সিম্পসন কংলৈপাকী কোম্নুং কংলায় চংলকখি।



মসি মীহৌরোনগী ৱারীনি

(সনাহল লোকচাও)



ঐনিংথৌ পামহৈবগী মতম কংলৈ নিংথৌন মমালোল থাদোক্তূন গরিবনিৱাজ মমিং ওনখিব মীহৌরোনগী মমাংদ অমুক্ত থোকখিজ্রিব তাংকল্লি। কংলৈপাকী মীহৌরোন লামায় অসিব্ৱু য়েংলগ কংলৈপাক ওসিকাওব কল্লি। মীপান তাংবন অচুম্ব লম্বীনি থন্দূন নোক্তূন মী লংনরিব কংলৈচা ঐপা ঐতোনসিং মরূপ মপাং ঐত্তাওসিং হৌনহুন নোক্লবম্ন কায়থরক্লব কংলাগী চেকপলসিংদি কপ্লিবনি, মোংসোং ওইহন-ৱিরব লাইফমসিংদি কপ্লিবনি। তাংকক অহু করম কাউগনি – মীন মচু সংবিব ঙমজ্রিব অসেংব থম্মোয়সিংন ?

পুয়া ময়াম খোমগংখি, চহি লিসিং কয়া চংন ইজ্জরকখিব লমদম-সিগী ললসিংহু মৈদ হুনজিন্দুন উং ওইহনখি। মহুগী মহৈ: ওসি মীতৈ ময়েক চংহনবদ কয়াদ থুদোং থিগ্রবা ? নমহুন নোংগ্রং ঐরূপ-হনখিব, সম্হোং কাজাও য়ারিব লাইনিংথৌ সনামহীগী ফম্বাল পূমমক সনা কোম্লুংন থুদেকখিব, থূত্তম য়াহনখিদব—লাইসং ময়াম থুদেকখিব উমং লাই ময়াম মৈ থাখিব, কংলৈপাকপু 'মহাভারতকী মনিপুর' ওলহনখিব—পূম্মক পামহৈব হাকথকী ৱারীনি। চহি লিসিং কয়া চংন সাগৎলকপ ঐকাই থুম্নবহু মিকুপ্ত লোইন মাত্তখি, কংলৈপাক্ত কংলৈচা অমত্ত লৈত্রবগুম মীরাইন তৌখি।

অত্রব্ মমু মৈথেকপ ঙমত নংখিদব উসিত্তব অহুগী চপ চাব ৱায়ক পিব ওঙ্গী লৈময়েল থম্বাল থোক্লকখি। মসামক্ল লাইফম ময়াম থুগাইখিব, মীতৈ পুয়া কয়া মে থাদোকপ ঙমখিব মপুয়োইব নিংথৌ পামহৈববু হাংনবব য়াথং পিখি। মপানাং মপুনাং মুথংক্কে তেমসিংব

ওফিসার ৪ অসিগ মিঃ কোসিল অমস্থং গুর্থা বেঙ্গল খোংব ১ শু খোঙবু ওইরকখি। মসিংতগ লৈবাক কাংলৈপাককী লৈঙাক্লোনবু উনিং- লককত্রব রাকখৌ সাহেবসিং উবদ অহানব মতম কাংলৈপাক যরমরম্নী মখোনা কব শচাসিংবু ময়াংনবমীদমক পাখৌ কাজাওন মিঃ গ্রিমউংপু মপুক্ত ভান লোংহুন হাংখি। কাংলৈ পাখৌ কয়া চেনসিন্নত্তুন লেপ্তেনেল সিম্মন খাঙম্নাবন হাইহন্তুন থৌরায় মাঙহনখি। অম্মর মীখা পোনব হৈয়ত্তব কাংলৈ পাখৌসিংহুগী মখুত্ত সিখিব ইংলিস ওফিসারসিংগ কোয়ব ফিজাং সেংপগী মখুত্ত মথং মথং থৌমায় লানহনখি। কাংলৈচাসিং মখোনা মরিংজেলন ইকাই খুম্নব কংনব হিংলকপ ফুকপি হায়বসি থৌথোক অসিন মালেমসিগী মীহৌরোন্দ লাতম অম ইরম্লবনি।

লৈঙাক্লোনগী মমিং চংলব থৌথোক অসি নিংথৌরোন কয়াগী মমাংদগী চিংউ মায়চৌসিংন ভুংলমচংকী মীরোন্দ মাংজোনন হায়রম্লবনি— "কাংলা সা মমাংদ অঙৌব মকোক তারনি"। অত্তুন ভুংগী রা মাংজোনন হায়রব অসি লংদম অসিদমি চহি চা কয়াগী মমাংদগী লৈরক্নে।

"পু অহুম চায়ননি"

লৌরেম্ব খোঙনাংথাব চিংউ মায়চৌন মাংজোনন তাক্লব "মতমগী খোংলৈ" পুয়াদ কাংলৈপাক্ত "পু অহুম চায়ননি" হায়বসি চহি চা কয়াগী মমাংদগী হায়রম্লে।

(i) অহানব পু কনানো ? : মীয়ান লাইনিংন হাইজিল্লকপ ওমজিংউ, পামহৈব নি থৌগী মমাংগী লাইনিং লাইসোল, ঈনাৎ, মীহৌ- রোন অমস্থং চাওথংলোন চংপ কাংলৈপাক মচা কাংলৈচাসিং অত্তুবু চিংউ মায়চৌ খোংনাংথাবন অহানব য়েলহৌজৈগী পু, খুংপু, কাংপু কৌই।

(ii) অনিসুব পু কনানো ? : -খ্রিঃ ১৭০৯ দগী পাক্লকপ পাম- হৈব হাকথত্ত সান্তদাস মহন্তনচিংব মীয়ান মচা থবন পুত্তুন চংলকপ শ্রীরাম-মনাং, লাইনিং-লাইসোল্ল অমস্থং কাংলৈরোনবু মুথথকে শিংরকপ কাংলুত্ত লপসিনখিবমখৈ অনিসুব পু কৌখি।

মপামকপ্ হাংজুব কংলৈপাক মরমমমগী মমল থুম্নগে থম্লুন নিংথি খোং-হুংকাওব তাম্নহুন মপাবু হাংথি। জুনমচংকী মপারিসিংদ মাংগ্রব ঈকাইখুম্নবহ্ হনজিন্নে হাধব খোল্লাও লাওহুন লৈপাকী লৈমন মপুবোইব হাংথিবগী ম্নাইকপাওজেন্স পিন্নকথি।

মৈরেপাক মরমদমগীদমক মপাকাওব থাওহাই অমুক্ত খৌগল চংব ওমখিবহ্ মীপান তাংববু অনেম ইকাইনিংঙাই পুন্সিনি থওব চম্নম্না পীবা কনান ওসি কাউথোকপ ওম্নপদগে? মহাক অর্থ কনাপ্স নত্তে সনাহল মোম্নাম্বখি, পামহৈবগী মপারীনি। সনাহল মোম্নাম্ববু নিংসিংলগ কং-লৈপাক্স মমিতুগী মপি কংলিবনি। মহাক পোকচবদগীনি কংলৈপাকী উং ওম্নব মীহোম্নোন অসি অমুক মম্নোল চোংলক্লিবসে?

মেরুব পুম্নমক লোইসিন্নবগী মতুংদ, সান্তদাস মসামক মসান পুজরকপ য়ুবী থুজাইহুন থাহুন লোইজগ্রবদ লাল্লুমহুন লৈম্নিব সাইদাংবসিংন কৈ নাথি। ওজাইকদন ফিতম মেংহুন সনাহল মেরাম্বন মতম থর নাথৈহুন লৈরম্মী। য়ুমদাংবন কৈনাম্নিব সনা কোম্নুংগী ফিতম মেংহুন মতম থর নাথৈরম্ব লৈমথোংগী লমদমবু সনাহলন লৈরম্মী হাম্নহুন ওসি-ফাওব "সনাহল লোকচাও" হায়ন থওনম্নি। লোকচাওসিগী লোকমুংদ লৈব তম্পাক্লসু থক বুম্নকপ লৈতব, কৈথেলদম্ব ম্নোনব উদব, কনানসু থওবিদন লৈম লোকী অবাংব মকমতদ লৈজব ভাহিং নম্নব তাংলব ওা অসি সনাহলন খোইদান চারম্মী হায়হুন "সনাওা" হায়ন ওলিকাওব থওনম্নি। হেক ফাবগ য়াম্ন থুন পংকনব মরম তম্পাক্তদি চাব ফংরে, মসকসু থওনদে

সনাহল লোকচাওগী য়ারী কয়া অমম্ন লৈম্নি। খুনগী খুচিংব ঈরুংবম তোমচৌ অমসুং ভবাংবীব ফুম্নিংসাবম ব্রজমনি, ঈঙোচা অমসুং সজাই পুজিকম খুম্বোক লুপসাগী (এদভেনচর ইউনিংকী) খুচিংব প্রো:

(iii) অহুমসুম পু কনাদেনো :—খ্রিঃ ১৮৯১ দগী চহুকপ হৌথিব নোংচুপলোমদগী লাইশিং লৌচৎ, চহুন-লোন অথদি য়াথল্লোন সন্দোকপ কাংলুপ অহুমু অহুম সুম পু, থুংগুনি হায়গনি। খ্রিস্তিন লৈভাক কংলৈপাক্ত লৈথখিব মীতৌয়োন তাংকক অহুনগী হৌথিবনি।

য়াথল্লোন অহুম অসি থুংগু কাংলুপ অহুম থোক্ত য়েন্নছুন—পু ৩ থোক্র। পু ৩ মক অসি মখি মখি য়াথল্লোন সন্দোক্লরি, তিদাম্নরি। মসিবু পু ৩ চায়মম কৌগনি। তুংলমচংবা থুনাইগী অওনব অসি চহি চা কয়াগী মনাংদগী চিংউ মায়প্রেংসিংন লাইবাউ ওইন চেন্নুন থন্নীরম্মী। চহি চা কয়াগী মতুংদ চপ চান অহোংব অসি লাকখি, পুমছুম চুমখি। মসি স্বপ্নভগী পু অমত্তভাইরিবৈদ হায়রম্ব তুংগী য়ানি।

"চীং নিংথৌ অপানব
থোংগঙ অহানব
থাংহি ভাংভোই মায়চৌগ তিন্নছুন
কংলৈ য়াকারকনি"

চীংমী কুচু ঙৌব কংলৈপাক্ত লৈভাকলোন নিংথৌ ওইছুন পানব মতম অহুগ মোইরাং সনথোংদগী লোয়নসংগী য়া তান্নকম মীওইগ পুম্ন লৈভাক পথাপ পায়রব মতমছুদ পুয়া মৈ থাখিবগী মতুংদ য়াহৌ থেংন মীতৈ ময়েক অমুক লৈপাকী ওইন চংনব হৌগনি হায়বসি মতম কুইনদগী লৈরকই।

কাংজীয়া ৪ ন লমজিংছুন লৈমথোং থিজিনবগী (এক্সপেদিসনগী) থোংচৎ অম হৌথিব এপ্রিলগী চৈচং ২১, ২২ দ পাংথোকখ্রবনি য়াম্ন কুপ্ন য়ায়োলম্নু মতুংদ কংবিরকখিগনি। সনাই খুম্বোক লুপসান সনাহল লোক্তগী লৈমথোং মরীল ইন্দুন কাঞ্চাগ কৌম্ন, লোয়ালাকপ, য়াকচীং লাইমতোন অমম্নুং কৌবক্র লাইকম তাব য়াব থিজিন হুমজিনবদ থুদোং চাগদব চীংলম্বী মরীল অমম্নু পুথোক্লনব থিজিনব হৌগ্রে। লম্বী অসি পুথোকখ্রবদি মীয়ামগী থিজিন হুমজিনবগী থবক্ত য়াম্ন মতেং ওইরগনি। ※

—থুম্নাইজমচা লৈসেম্ন।

মমি মুৎলব লাইকমসিং
(মেরা থেল)

মীওইবগী ভল্লিভৈগী থুন্দাকম ওইবত নংতন য়েলহৌভৈদগী লোয়নরকপ লুপ্তব লাইকম অমম্ব ওইব মরম্ম কংলৈচাসিংগী থম্মোয়দ কৌবরুবু অম্বুকী মতিক লুন নিংবৈ ॥ চহি খুদিংগী মী লিসিং কয়ান লাইনিংথৌ কৌবরুবু খুরুম্ব কানরি ॥ অদুবু অম্বুক য়ামগ্রব মীয়াম অসিন থোং-ভাকপ ওইজন্বন লৈজরিব ইবুধৌ মেরাগী মফমবুদি খঙনজ্রি।

কৌবরু চিংসা অসি জি-ফাইবুং খুল অসি লালথোক্লগ হায়গৎ-শ্রিব চিং নাপোম অসিগী হেক হায়গৎফমদ লৈরিব থেল অসি মরু ওইশ্রবা মফম অমনি ॥ অঙোম সাগৈদ পোকখিব, হুকথেংনন লাইনিংথৌ কৌবরুগী থৌজালদগী থৌগললোয় অম ওইন থোং-ভাকপ ওইহন লৈশ্রব ইবুধৌ মেরাগী থোং-ভাকফম ওইরিব মেরা থেল হায়ন পুয়ান থারিব মফম অহুনি ॥

কৌবরুগী লুপ্তব লাইফমসিং অসিবু খুরুমজগ্রিভৈদ থোংভাকপ অসিবু খঙগ্রব অমদি মঙোন্দ পাউ তাকচরমগ্রব ঐখোয়ন লাইকমসিং অসিদ খুরুমলুব ১দি নিজরুবগী মহে ফংলোই মরমদি লাইনিংথৌ কৌবরুন মহে অহু পিবিরকলগম্মু, মফম অসি স্লৌরকপদ মপু তাকতন লৌরকপ পোংকুম্ম লোয়ন লৈহৌগনি ॥ মফম অসিহ্ন মমি মুৎলব লাইফমসিংগী মমুংদ অম ওইরবনি ॥

সলাই পুন্সিকমগী থিঙ্গিলোইসিংব চৎপ থোংচৎ খুদিংমক ইবুধৌদ পাউ তাকচরগ অমদি পুক্ষেন পাওমেরগ চৎপ মরমন লাইকমসিং পুথোকপদ অচৌব থায় পাকপ ওইরকখিবনি ॥ লাইনিংথৌ কৌবরুবু খুরুমজবদ অম্বুক মরু ওইথ ব মফম অসিবু হৌজিকি মসক খঙন কংজোয়া ঐখোয়ন চৎলসি ॥

—থাংচা ভগ্র মঙাং

মতম অদি চিংমীন চিক মিনিস্তর ওইব, কুচু ভোব (পানম) খুংথাদো লৈজাব পাঞ্জিমী লুচিংব মোইরাং কোইরেংগী লোয়নচুন লৈপাকী চুপ্পি পাম্বব মতম অসিবুনি হায়ন মীতৈ ময়েকী য়া থমজিবৈদ মাংজোনবা কোংদোরক্লে। ইথঙ খঙহৌদন লৈঙাক তাংকক অসিদ মীতৈ ময়েক অচুম অহু থা ৯ চংন লেপ্লহুন লৈপাকী ময়েক ওইন লৌখৎখি।

মথং তারককপম্বু করামগুন তৌজ্রগ চৌংমী চিক মিনিস্তর রিসাংগী লৈঙাক মতমদ মহৈসংসিংদ লৈপাক পুম্নমকী ওইন তম্ব হৌহনখি। অতৈ চিক মিনিস্তর অমগুন লৌখৎলমজ্রগ য়াম্ম থেংন মীতৈ ময়েকপু অহানব ওইন সকখঙবগী থৌথোক অসিবু "মতম খোংলৈ" পুয়ন "থেংখঙ অহানব" হায়ন সীংথারম্মী। ইহান হায় মীহৌরোন্দ সকখঙ-লম অহবু অতৈন তৌরমদবগী য়াহৌদি থেংব ওইবন "থেংখঙ অহানব" হায়ন ময়েক সেংন মরীক চুম্ম সীংথাহুন ইরম্মী। ঙসিদি থৌথোক অহু পুংচুম চুমগ্রে।

তুংগী য়াবু করম্ম হায়ব ঙম্মিবনো হায়বহু লাম্ব ফংদবদগী খঙদে হায়নিংদহুন চৈ টিংলবম্নু য়া অতুদি হায়রম্মে, মাংজোনন হায়রব য়া অদুম্ন চপ চান থোক্লে, চুম্লে। মসিমদি লেংদব য়াফম্মি।

চরাইরোংবগী চেংক্রুক মতোন

মায়চৌ সম্মুরো চিগোংন নিংথৌগী লাইবক্ত থোক্লগদৌব তুংলমচংকী য়াবু চরাইরোংব নিংথৌদ হায়খি। চরাইরোংব নিংথৌন তুংদ থোকদব উজ্রিব য়াবু করম্ম খঙবগে, অয়াম্নদ থোকপ থৌথোকপু করম্ম খঙবগে হায়ব ওক্লহুন থাজনব থুদম তৌহনখি। ঐনিংথৌ চরাইরোংবন চাংক্লেংগী-দমক তুমিন্ন মপান থোক্তুন পাম্বী মত্তোন অম কনাবগুন উহন্দন হেক্লগ চংলকখি। অহুগ মায়চৌ সম্মুরৌ চিগোংদ খুত্তুম মহুংদ মাওম্মিব অহু কপিশ্লো হংখি। মায়চৌন "চেংক্রুক মতোম্মি" খুমখি। চুমব অহুম নিংথৌম ঙকখি। অদুবু অঙকপ অদুভন লোইখিরে। মায়চৌ চিগোংন

মাইবগী হীদাক থাউ - ৬
(লাইরেন সজিক – কেন্সর)

মালেমসিন লায়েংব ওমত্রিব কেন্সর লায়না হায়বসি মাইবরোন্দ "লাইরেন সজিক" কৌই। লায়নাসিংগী মরক্তগী অথোইব অরুব অমনি হায়বগী লায়না + লেন (অথোইব) = লাইরেন কৌই। হকচাংগী সরীক-সিংবু (সেলসিংবু) চিকথৎলকই, মাওঙ্গলকই, সিঙ্গলকই হায়বগী সা + চিক = সজিক কৌই। পুল্লগ লাইরেন + সজিক কৌই।

হৌরকফম : লাইরেন সজিকী অসেংব হৌরকফমদি "পুন্সিরোন চত্তব" হায়বসিনি। থবোম্বীগী, সিংলীগী, ঈগী, থম্মোয়গী, চাকথাওগী, থিরিনগী, ফিরাকী, সৈগী, মসিংঘাগী, মিৎকী, নাকোংগী, চীনগী, নাতোনগী, উনসাগী অমদি কয়াৎ পুম্নমকী চেকসিন থোরাং সাজেল কাংলোনবু পুন্সিরোন কৌই। পুন্সিরোন্দ চিঙ্গাক কাংলোন য়াওরি। কাংলোনসিংসি কায়বদগী লাইরেন সজিক নারকপনি।

ওাকথোক্লব পাম্বৈ :—মারগ লায়রেংবদগীদি নাত্রিঙৈদ মরম কাংলোন থিগৎপ অমদি অখঙ অহৈদগী তম্লগ কাংলোন চুম্ন চৎপ অসিন অমত্ত ওায়রব ওাকথোক্লবগী পাম্বৈনি। মৈথু, থৈনি, হিদাকমনা, গঞ্জা, চা, কফি থাদোক্লগ অচম্ব পুন্সিরোন কাংলোন চৎলবদি চিংনব থিকিক কোর্কনি। চা-কফিদ য়াওরিব কেফিন অমসুং তেনিক এসিদ অসিব লাইরেন সজিক পোকহনব ওম্মী। মৈথুগী কাংলুপ্ত য়াওরিব নিকোতিন, ক্যানিলবিনাইল, কার্বোন মোনোক্সাইদ, তার অসিনচিংব হু-হীদাকসিং অসিন লায়নাসি পোকহল্লি ওঙাইফদন মন্নায় কাবসিং অসিদি থাদোক-তব য়াদে। অতৈদি পুন্সি রায় ওাকথোকচব লায়ন ওমই।

হীদাক : মাইবরোন্দ লাইরেন সজিকী হীদাক, পাম্বৈ মসাং নাইদনলৈ, ২০/৩০ হেন্ন লৈ। অরায়বদ উসোয় মহী, উসোয় কম্ম, সোইজিনগ ওক্রাগ থোংবগী মহী, লাইরেনচাক, য়াইহু চান্না অমাদ নোং-মাংখা ওকসোংতু হায়রিবসি-সি মমল নাইত্রব লায়নাসিগী হীদাকসিংনি।

ঈনিংথৌদি মপানথোংগী চেংক্রুক মতোন্দুতনি উরিব, চেংক্রুক মসা মহুংদ চংহুম লৈরিব মিংন উদব তীল অহুদি খণ্ডবিরম্লোইদো" হায়রকখি। সেগাইহুন স্নেংনবদ চেংক্রুক মহুংদ তীল অহু য়াওরম্লে। খুদক অহুদ সমুক্লৌ চিগোংবু নিংথৌন ইকাই খুম্নখি। মায়চৌন হায়ব তুংলমচংকী য়া অমদি অথাপ্পদ থোকপ খোৌথোকী য়া তাকপদ ঈনিংথৌ চরাইরোংবন লৌখি।

য়াকম অম সোয়বদ থৌয়ায় লৌবগী হাংপগী চৈয়াক পিরিব নিংথৌগী সনা কোম্লুংদ চহি চা কয়াদগী লৈরক্লব তুংগী য়া হায়বগী কাংলোম্ম। অহুনদি তুংলমচংকী য়া হায়ব গুম্ব হায়বসি নৈনবদ মতিক চাদব অমম-থাঞ্জ-থকী য়ারেমদি কৈদৌঙৈদম্লু নত্তে।

লাইপোক য়াৎখিদব কংলৈপাক্কি

চহি লিসিং কয়াগী মমাঙদগী কংলৈপাক্ক মতিক লৈব লাইপোকসিং তৎপ লৈতন, য়াত্তন পোকখি। মালেমদ অথম্লব ওইব থবক কয়া মখোয়ন ওম্লম্মী। সগোল কাংজৈন, কংলৈ জগোইন, হুয়েন লাংলোন্ম, মাইবরোন্দ লৈব পূকম্নরোন অমদি সাম্লবগী তাইবংদ কংলৈচাসিংগী অথম্লব খুদোলন তোঙাম্ম ঙানবগুম—মায়চৌ লাইপোক কয়াহুগী মঙাল ফংলব পুন্সিরোন্দ অয়াংব পুন্সিগী অঙকপ পাজল ময়াই কয়া তোঙাম্ম তাহুন লৈতব নত্তে।

ঙানব খাইফবা, থোংঙাই তেনবফাবা, ওক্রম সনা, লৈথাম তারিয়া, লাংগোল লাইখোল, পোইরৈতোন, সিংতাপুং, খারম থাদোই, নামৈয়াকপা খুৎলোং, নিংথৌজাম্ব, মঙাং নিংথৌ, লুয়াং নিংথৌ, খুমন নিংথৌ, মুসিল, অপোইনবা মচা, লৈসাং খোমা, নিংথৌম্বা অকোং; য়াম্নেবা ফোগাক, থোংহি মাইব, লাংগোল লুখোই, কোনোক থেংকুলা, কমেং কদিব, খোংঙাখুল তেলিবা, মোইরাং লনহানবামচিংব মনীং

অকাও অকাওবগী বারী

উথক মচা কেবেলো

খ্রি: ১৯৮৭ ত চহি ৫৯ স্থরব পাথং এভরেস্ত কেবেলো অসি আফ্রিকাগী লেসোথোদ লৈবনি। কেবেলোগী পুন্সিগী অনিংবসি উ মথক্ত লৈব অসিনি। মরম অদুন মকম চাবদ ১৯৬০ দ কেবেলোন উ পাম্বী ১ থারম্মী। থর থর চাওরকপদগী মনাসিং অদু লৈব য়ানব থেকত্নু কোম্থোক্লু ন মতম চংন সেন্নম্মী। ১৯৬৮-৬৯ দগী লৈব য়াব উসাগী কা ১ কংলম্মী উসাগী কা অদুদ এভরেস্ত কেবেলো অসি ওসি ফাওবদ চহি ১৯ লোম চুপ্প উথক্ত নিং থুংলদুন লৈরক্লি। কেবেলো হৌজিক ফাওব মুপী থিদ্রি। মচাক্ল লৈসাবী অমত্তন উথক্ত য়ুম পানমিন্নসি হায়ব য়ারক্লোই খওই, অদুন ময়ুম পান্দবদ তাখিবনি।

কারদ ফাওব বিল্লি

রিল্লি স্তোক্সকী অরোইব পুন্সিগী অনিংবসি মান সিব মতমদ মাগী খ্বাইদগী পামজব কার ক্যাদিলেক অদু মাম্নব মাগী কু অদু সারগ ফুম্ব অসিনি। সিব মতমদ ক্যাদিলেক কারদুগ চপ মান্নন কু সাথি। কার কু অদুগী চাকা মনিংদ অস্টিব হকচাংদু ফমহল্লগ. কারগী লাইৎ মান্নব মৈ কাপথৎলগ. লন্নাই সেম্ব কার নম্বর প্লেস্ত নিংথিন থারগ চিকাগোদ বিল্লি স্তোক্সপু ফুমথি। হিংলিডৈ মমিং চস্তে সিরগ চংলি হায়বদু চুমহনথি।

তেলিভিজন্দ থৌরি য়াম্ব অফাওব

স্তোর এমপ্লো য় হাংলুবগী চহি ২৯ ত ভাইরিব জেমস ঔত্রি অসি তেক্সাসকী কোর্তন থৌরী য়ান্দ্রন হাংপগী হুকুম পিথি হাংলমদাইদ জেমস ঔত্রিগী অরোইব অনিংবত্ত হায়রম্নব হংবদ মাগী থৌরী য়ানবগী মীহ্যাং অদু তেক্সাসকী তেলিভিজন্দ উৎথোকপিয়ু হায়জরমথি। *

নাইদন অথোইব মপোক্ত লৈখে। হেন্দোক থোইদোকপ অহুকপ অমদি অতাউব মতমগী পুন্সি খুৎলেন অসিগী মীওইসিংন য়োব য়াবগদব মমুং চংসিনব পুন্সিগী মমল য়াম্লব মঙাল কয়াগী য়ারীদি লাইপোক মনীং নাইকন পেন্নকথ্রব কংলৈপাক্কুভি য়াংপ লৈরোই।

নথোয়বী মপান্নবগী ঙসিগী মীওইসিংন হেয়্র মমুং চংসিনব পুন্সিগী মঙাল অমুগী মরমদ থরক্ং নৈনজব ঙম্লিবনি।

মালেমসিগী অতৈ চাওখৎলোনসিং

মীওইবনু চাবগ তূনগ লেৎপগ-মতুগী হোৎনরগ-সিবগ তৌরগ লোইনৈ হায়বসি নোংচুপ নোংপোকী চাওখৎলব মী কাংলুপ অমত্তন লৌমে। অহুদি মা-ঙা উচেক ভীল কাং পুম্নমকপু তৌরিবনি- চাব, তুব, চিনজাক থিব, লৈনব য়ুম সাব নোংম সিবদ লোইব অহুবু মীদি মীনি অনেম্ব থাকী মপোক নত্তে খন্থব ঙম্মী, য়াম্ন হকচিন্ন উপিনব ঙম্মী, মমুং মপান, অউব উদব, অমম্ব অঙানব চংসিল্লবদি নিংলবদি তপাম্নন খঙব ঙম্মী হবথেংনন ফাওবসু ঙম্মী। তোঙান তোঙানব মীওইবগী সক্লোনসিং মালেমসিগী হোৎনব কনব চাওখৎলব মী কাংলুপ অমত্তন থিজিন্দব লৈ ত মীওইবগী পুন্সি অসি সিন্ন-ফাওবদ লোইব নত্তে সিবব তুংদসু পুন্সিগী সরুক লৈরি হায়ব খুদম কম্না থিগত্তুন, হোৎনদুনা পুথোক্নরক্লে। হকচাংগী বাংমদ অত্তোম্ন মফমদ পুন্সিন চংথোক্তুন অনৌব লৌসিং পুন্নকপ ওন্বগী পান্জল কম্না মীওইবগী পুন্সিবু নৈনবদগী খঙনরক্লি।

খিস্ত্যান লাইনিংন, জারোস্ত্রিয়ান লাইনিংন, জুদাইজম চৎপ-সিংন, ইসলাম লাইনিংন, হিন্দু লাইনিংন, বৌধ লাইনিংন অমদি মালেমসিগী খ্বাইদগী য়াম্ব মীসিংগী চাংদ মীওইবগী পুন্সিবু উন্নিবসিন লোইদে মমুং চংসিল্লগ হেয়্র হকচিনব সরুকসিং লৈ হায়বসি মরা চেৎন ফাম্নব খুদম চাংয়েং কয়াগ লোয়্নন মীওইবদ থগুহল্লি।

—মথাদি লমাই ২০২২ ম

সিদহীদাক – ৬

(কালেন–হীদাক মুংসিহীদাক)

কালেন চংলকপদ মুংসিহীদাক অসি লেংলব সিদহীদাক্নি। মাবু কাংলোনগী লোলদ 'মেন্থা আর্ভেনসিস' কৌই। বাঙলা লোলদ মাবু 'পুদিনা' হায়ন হিন্দিগুম্ন মিংথোল্লি। সংস্ক্রিৎনসু মুংসিহীদাকপু 'মুগনধপত্র' হায়ন সক খঙই। কালেন চংলকপ, মোং চিক্কেৎ চিক্কেৎ তারকপ লায়না অমসুং মতীন–মরায় কাংব মতমসিদ মুংসিহীদাক্তি হুসেংব সিদহীদাক্নি।

সিজিন্নফম :—মুংসিং কাব, চাব থকপ তুম্নত্তব, খোঙ মহী হাম্ব, মুপীগী থাগী লৈসাং কায়রকপ ঈ–মুংসিং কংলত্তব চাকখাওগী লায়না, ম্লাগী লায়না অমদি তীলগী লায়নাদ মুংসিহীদাক অসি হায়নিংঙাই লৈতনা কান্নে।

করি য়াওরি ? :—মেন্থা আর্ভেন্সিস পাম্বীসিদ মেন্থোল অমদি এরোমেতিক ওইল হায়ব পোৎচাক অনি য়াওরি। পোৎচাক অনি অসি হীদাক ওইব ওন্নগী তাংলব মচলসিংনি। ভিতামিন অমসুং আইরন মরাং কায়ন য়াওই।

হীদাক সেম্ব :— (i) খোঙহাম্ব, পুকথিনব অমসুং পুকচৎপগী—

মুংসিহীদাক মহী তোলা ৩
কবো মুরোকসি মরা ৩
খোইহী চমস - ১ (নোংমদ ৩ লক)

(ii) তীলগী লাইনাদ

মুংসিহীদাক মহী তোলা – ৩
খোইহী চা চমস—১
মীতৈ থুম খুবী–খুদোম্বীন চম্প – ১ (নোংমদ ৩ লক)

(iii) ফীরাক কত্তবগী ফুৎপগী মহী মুমিৎ ৪০ নি থকপ

(iv) মুপীগী থাগী লৈসাং কায়রবী –

মুংসিহীদাক মহী চা চমস ৩
খোইহী চা চমস – ১ (নোংমদ ৩ লক)

(v) অসিত্ত নত্তনা ম্লাগী লায়নাদ মুংসিহীদাক মতুং করব হীদাক্নি, মনম অমসুং মহী থথোকপদ করব হীদাক্নি। *

মনিপুরি সাহিত্য পরিষদকী ময়েক ৩৫

—পি, ঙাঙোম্বা নিংথেম।

খ্রিঃ ১৯৫৮ গী ময়েক লুপথিগী সকথঙখিব মীতৈ ময়েক হায়বসি হৌরককমগী ময়েক ১৮ অমসুং লোমথরকপ ময়েক ৯ অসিবুনি। পুম্নমক ১৮+৯=২৭ নি। খ্রিঃ ১৯৭৬ কী রাইতর্স কনফরেন্সন সক-থঙখিব মীতৈ ময়েক হায়বসি মুক্ষিম হায়না য়ানখিব ময়েক ১৮ নি। কোম লোমথরকপ ময়েক ৯ নি ৯৬৯ গী ময়েকী কনফরেন্স জঙ্গ ৬৪ গী রেকোমেন্দেসন য়াওখিব কনামজসু চিথ-নাম্বদন য়াওখ্রিব লৈপাক হুপ্না মীকমথুন মীতৈ ময়েকি হায়না রিকোমেন্দেসন পিব ময়েক অহু ময়েক ১৮ অমসুং লোমথরকপ লোম ময়েক ৯=১৮+৯=২৭ অসিনি। মনিপুর লৈঙাক লোয়নসংন মীতৈ ময়েক এক্সপার্ট কমিতি সেমদুনা থা ৯ চুপ্না নৈনহুন অচুম্বা ময়েকি হায়দুনা লেপখিব লৈঙাক লোয়সংগী (মনিপুর সরকারগী) মীতৈ ময়েক অহুম্বু. হৌরককম ময়েক ৮ অমসুং লোমথরকপ ময়েক ৯=১৮+৯=২৭ অসিনি।

পরিষদ ময়েক :— মতাং খুদিংমক চৎনব য়ারোই হায়দুনা মীয়াম খন্দোকখিব ময়েকী কাংলুপ্তি ময়েক ৪৮, ময়েক ৪৬ ময়েক ৪১, ময়েক ৩৮, ময়েক ৩৬, ময়েক ৩৫, ময়েক ৩২ অমসুং মীতৈ ময়েক অমগা য়াওদব নাউরিয়া ময়েক অসিনি। চৎনব য়ারোইদব ময়েক মখাম অসিগী মনুংদ মনিপুরী সাহিত্য পরিষদন পুয়া পুম্নমক পাব য়ানবনি হায়দুনা হন্দক্ত নৌন য়ারেপ লৌথি হায়রিব ময়েক কাংলুপ অসি ময়েক ৩৫ অসিনি।

পরিষদন নৌন য়ারেপ লৌখ্রিব পুয়া পাব য়ানবনি হায়দুনা পাউ-চেসিংদ হন্দক্ত কোংদোরক্লিব ময়েক ৩৫ অসিদি ঙসিদগী চহি ২৯ গী মমাং খ্রিঃ ১৯৫৮ গী লৈপাক হুপ্না কমথিব লৈথিরকপা লাইরেনমযুম ইবুংঙোহল,

চীন কাংজে
হোদোং লম্বোইব-পেবেত

হো: পেবেত, ঐগী সকসিবু কয়ামুক কন্নবগে

পে: অয়ো য়ো ঈবুংঙো, বায়কী ওকয়াল অঙাংব য়াইরী পরেং অচুম্বমুক কজে

হো: ভালো ভালো ঈসক ঈতৌগ মঙ্গলনি ঙাও

পে: পুন্যগী মসক ওইরব সাধু, পাপকী বা অমা তাবাসবু চুম্বাও

হো: কন্নি পাপ পাউনো ঈচল, মী কয়া য়াম্ম তাগ্রবজাৎনো

পে: পাখৎপিগন্নু বাবাজী, লৈথোকপ হৈরবদি কন্নিমত্ত সোক্লোই।

হো. ভুমিম্ন হায়ম্নু, নচাসিং তাহনগন্নু. নাকোংদ হায়ম্নু

পে: এ: লম্বোইরবস্ন ঐখোয় হোদোং মনাক নকপ য়াপোৎ নত্তে, লাওন হেক্ত হায়গেসে। ঈনম্ম লম্বোইবীন হায়ম্নিব—ওক, য়েন, হামেং, য়োনব হোতেল অম বাবাজীগী কন্নে হায়, য়াম্ন তোংগ্রবজাৎনি, মসিতনি তৌদো কান্নবান্নদি হায়রম্মী চুম্বাও।

হো: হাই: হাই: ঐন ওক অহু হাৎপ নত্তে, য়েন অহুস্ন মী নেক্লগ হাৎহনবনে, হামেংহুস্ন ঐদি হাৎপ য়াওদেয়ে পেবেত। পাপ পুগদব থবক ঐদি থক তৌখিদ্রি, ঐদি সেল লৌসিনবতানি, "ধর্ম্ম-অর্থ-কাম-মোক্ষ।"

পে: সন্দি কেজিদ লুপা থজিক্ত পিবনে, মহুন য়ানসিন্নগ থোংলবদি য়াম্ন তোংবনিনে বাবাজি :"ধর্ম্ম-অর্থ-কাম-মোক্ষো" হাৎপ য়াওদ্রগ লোইরে, সেন্দোং হেনবন কান্নবান্ন হেনবনে "ধর্ম্ম-অর্থ-কাম-মোক্ষ।" লল মীয়াইবদি মহা মূর্খনি। থম্ববিম্নু মহাজন বাবা, ঈনম্ম লাইনিং পরৈ চেৎপীহুদি কান্ন তোংনিংগ্রে হায়রম্মী। বাবাজিদ তম্নব হায়রম্নিবনি সান্ন। চার্বাক মুনিন হায়রম্মী—"য়িনং ক্রিত্তা ঘৃতং পিবেত।" থম্ববিম্নু মী হায়দোকচয়োই। "ধর্ম্ম-অর্থ-কাম-মোক্ষ।"

হো: ঐ চৎলে পেবেত, মথং থাদ 'মুক লাক্লগে। *

এন্না লেসল জজন য়াইতোংব ওইদুন পাংথোকখিব অতুদগী মীতৈ ময়েক নক্কে, চৎলব য়ারোই হায়দুন মীয়াম মদুগী কন্নাক্কগী লোৎথ্রবনি।

চরুকম লৈরোইদব ময়েক ৩৫ঃ—ময়েক ৩৫ গী চরুকম লৈতে হায়বসি মতাং অসিদ নৌন অমুক লোখৎলগ থজিত্তং নৈনজগে।

(i) পরিষদন নৌন য়ারেপ্ লৌব ময়েক ৩৫ অসিগী পাননব থোয়োক লৈজদে ঃ -ময়েক ৩৫ অসিগী পানবগী মসাগী থোয়োক লৈজদে। পাম্বৈ লৈতদুন সাহিত্য পরিষদকী মীওই খর খন্নরগ মথোয় মসেলতগী ওইন—ক, খ, গ, ঘ, ঙ··· ট, ঠ, ড, ঢ, ণ, ·· ···প, ফ, ব, ভ, ম, ···· · ষ · ক্ষ হায়দুন বাঙলা মতৌ তমদুন পাই। অসুম তৌব অসি মতম খরগী মমাংদ দাঃ গ্রিয়রসন থেংনদুন মাগী লাইরিক লিনগুইস্তিক সার্ভে অফ ইন্দিয়াগী ভোলং ৩ সুবদ করেমদুন ইখ্রে। মসিদি বেঙলদগী লৌরগ সেমদোকখিব ময়েক্কি হায়খ্রে।

থোয়োক লৈজদব ময়েক লৈব য়াব হৌনদে। য়ারেপ লৌবগী লৌব নাথে সেংন বাঙলা ময়েক ওইন লৌব কগনি। মীতৈ ময়েকপু ইকাই খুম্নব পুন্নমক য়াংহন্নব থৌওইন লাইরিক হৈব ঙাক্ত য়াওব মরাইবক কণ্ড্রব সাহিত্য পরিষদন হোৎনবসি ঙসিগী মীরোন অসিন ইঙক ঙক্রে।

(ii) ময়েক ৩৫ ন অরিব পূয়া পাব ঙমদে ঃ য়াম্ন লিব থুৎসেম চংজিব পুয়া অমত্ত ময়েক ৩৫ ন পাব ঙমদে। ময়েক ৩৫ দ অরিব পুয়াদ ইরিব ময়েক ই, উ ব, র, লুম, অমস্তং অরিব চৈসিং ঈবেক ১০ পুম্ন ময়েক ১৫ অসি য়াওদে। অরিব ময়েক ১৫ বু পুন্নগ পাব ঙম্ন-রোইদব ময়েক ৩৫ অসি বাঙলাগী মতৌ তম্নগ কনাগুম থরন সেমখিব নত্তন অতৈ য়ুম্কম অমত্ত মীতৈ পুয়া অরিবদদি লৈত্রে।

(iii) ময়েক ৩৫ অসিন অনৌব সেম্ব পুয়াশু পাব ঙমদে ঃ— অনৌব অসেম্ব মীতৈ পুয়া "মণিপুর উথার" "খেল" "কৈকারোল" নৌন সেমদোক্নুন ইব 'লাইনিংথৌ নোংসাপা পুয়া", অনৌব "লৈমরেল্

মসিমক্তু মথনবিয়ু
(সনামহী অপোইব লাইরা ?)

সনামহীগী সাউওল য়াম্মী—মহীয়েন সনামহী, লাইনিংথৌ সনামহী, তাংখুল সনামহী, ফুহিং সনামহী অসিনচিংব। সনামহীগী, য়ারী অমত্তদ অপোইব সনামহী হায়বসি য়াওদে। সনামহীদি তাইবংপানব সেম্ব মপুনি, মী সেম্বমু লাইনিংথৌ সনামহীনি। নিংজরগ লাংচরগ পুজিবী পাঙল, মঙাল, য়াইফব পিবিবনি। অসি-অচং অনিমক্ত লাইনিংথৌদি মপুনি।

অত্তুবু লাই থাজিনব, লাই লৌথোকপ, হিগাইবা তৌব মাইব মাইবীসিংন "সনামহী অপোইব" হায়ব অম তত্তন পম্মরি। সনামহী অপোইব হায়বসি মসাগহীগী য়ারীদদি য়াওদে, লৈতে। অত্তুনদি মরক্ত সেম্ব য়াহৈনি হায়রগ লোইসিনব য়াম্বরা ?

অসোমদদি য়াম্ম কিনরি। সনামহী অপোইব থাজিল্লবদি ঈমুংহু কাংথোং চায়হুন, অকি অথং নংনরি। লাইকবাক মহুংদ য়াওবমু থেংনব সেলথায় মকোয় মকোয়হুবু সনা মহীমু হায়নরি সনামহী মকোয় অহু লথলক্ত তাহুন লৈরগ য়েনখাদ তাহুন লৈরম থেংনম্ববদি সনামহী অপোই-বনি হায়হুন পোংসেম হুংসেমদ সিজিম্মরি। সেলথায় অহু ঈমুং মহুং ওং-নৈবম সিজিম্মরি।

মহুন সনামহী ওইব তারবদি পোংসেম তৌনব লাইমা সনামহীমিবু। মী ঙাওহম্ব থুংলাইরা ? মাইব মাইবী মীহাৎপসিংগী মথু ঊবুংতৌরা ? সেল মথায় কবোক্ত লৈহুন চাননব নিংথৌন হৈব সেলথায়বু লাইনিংথৌ সনামহীরা ? লাইনিংথৌ সনামহীগী মথক্ত "শ্রী" হায়ন বেদমী মরেক থাহনম থোকপরা ?, মরামম্ব মথনবিসি। * ।

লাংপুম, 'নিংথৌরোন কুম্পাবা' 'লৈসেম' অমদি 'মৈতিংগু থোংনাং ময়াং ঙমপা কমপাল কাবা' অসিনচিংব পুয়া ১০০ হেন্না ময়েক ৩৫ ম পাব ঙমদে। ইচম চম্ব পুয়া 'আরোং সাগৈ নাইওইবা' কৌব লাইরিক ইরিব 'ওইথিএ' অমসুং বীরুরাম' হায়ব রাহৈ ২ থক অসিকাওব ময়েক ৩৫ খঙলগ পাব ঙমদে।

(iv) পরিষদন চৈসিং ইয়েক হৌজিকফাওব খঙত্রি:— বাঙলাদগী লৌরগ ময়েক ৩৫ সাগৎলিব মনিপুরী সাহিত্য পরিষদন মীতৈ ময়েকী চৈসীং ঈয়েক (অঙ্ক ময়েক্তি) বাঙলাদগী লৌব কিরে। মপুং কান লৌরে হায়ব উথিব তারে থন্দুন চৈসীং ঈয়েক য়াওদন রারেপ্পবগী পাউ ফংলে। অদুন চৎনব সুকয়া য়াদনবগী মরম অমুম্মক ওইজরে। চৈসীং (ন্যুমরেলস) য়াওদন লোল অম কৈদৌঙৈদসু ইব য়ারোই।

(v) ময়েক ৩৫ন পাব ইব ঙয়রোইদব লাইরোল কয়া লৈথে:—'লৈমরেল নাউয়োম' পুয়ানচিংবদ ইরিব নাউয়োম ময়েকী লাইরোল, তীলোন, লাইহৎলোন, লাইহিংলোন, লাইনিংলোল পুম্নমক ময়েক ৩৫ দ য়াওদব তোঙানব ময়েকন ইদুন লৈ। খুদম ওইন মীতৈ ময়েক এক্সপার্ট কমিতি; গোভর্নমেন্ত ওফ মনিপুরগী মেম্বরসু ওইরিব উজা কাংজীয়াম লৈপাকী কনফরেন্স কয়াদ পুথোকখিব পুয়া ৭০ রোম ময়েক ৩৫ গী কাংবুদ পাহনবদ ৩৫ থকী লৌসিংন পাব অমত্ত ঙমখিদে।

(vi) সপ্তম মান্নদব কাং-থোং চাইব ময়েক কয়া সেম-জিন্নগ পুয়াসিংদ য়াওরবনি: নৌম লেয়ব পুয়াসিংদ বাঙলা 'এ' য়াওরি, বাঙলা "ল" য়াওরি, বাঙলা "র" য়াওরি। য়াহৈগী অরোইবদ 'ইতি' হায়রুন বাঙলা ময়েক বাঙলা লোলদ ইদুন লৈরি। বাঙলাগী অঙ্ক ময়েক ১, ২, ৩, ৪, ৫, ৬, ৭, ৮, ৯, ১০, পুয়াসিংদ লোইনা ইরিজি।

(vii) অনৌব পুয়াদ ময়েক অমত্তন কাং-থোং চাইবমখৈ মান্নদব ময়েক মথল কয়া ইরি: 'মণিপুর উথার' অমদি 'খুবং

লময়েন য়েনজাও

ঐখোয়ন থাও-তা ভম্ব চৎপদ সাক্ষা কাংলোন, সাথেং কাংলোন হায়রবা চিরু খঙলম্ব অহলসিংন 'লময়েন' থেংনবগী কাংলোমি হায়রদুন তাকপীরকই। কাংলোন্দুন লময়েনগী মথা (মথবাক) মম্ভংদ থাণ্ডন হাইপৎন চংবগী মতাং ১ য়াওই। মতুদ ঐখোয়ন নোক্লিংদুন নোকই। মতমদুদ য়েন্নাউ মচা য়ুমদ য়োকপ অদু য়োকাত্তব চীংদ লৈব লময়েনবু থেংনরগ ওম্ভোক্ল মুংদা থিন থাও তা সংতুন ফিভম সেমদুন থেংনবগী কাং-লোমি হায়দুন তৌরিবসিবু হায়রদুন য়াম্ন নোক্লিংই। অহলসিংন ঐখোযগী পুক্লিং অদু খঙলদুন ক্ম্নগ বারী তৌবিখি।

'লময়েন থেংনবগী কাংলোন' হায়বসি ভসেংন মতম অমদ য়াম্ন মরু ওইব ওইরম্লে। লময়েন হায়দুন পল্লিব অসিদি মরেপু মীদগী হেন্ন রাংব লুম্বম্ভ-য়াযমরপ লুম্ব মী ২ মুক লুম্ব 'লময়েন য়েনজাউ' হাযবদু ওইরম্লে। লময়েন যেনজাউ অসি অমথক থেংনবগী রা চহি খরগী মমাণ্ডদ তাগ্রে। ফারগ মপান লমদ লোম্ন য়োম্ভোকখিবগী রাকমম্ভ খঙনগ্রে। লময়েন যেনজাউ অসি মালেমসিদ খ্বাইদগী হেন্ন চাউব উচেক্কি খঙনরিব 'ওসত্রিজ' ওইপনি হায়ন মাগী চাউব সাংবগী চাং অসি যেংলগ লেপলে।

লময়েন য়েনজাউ' অসি কাংলোনগী মিংদ (সাইস্তিফিক নেমদ) স্ত্রুথিও কামেলস কৌই। অরাং থংব আফ্রিকাদ এংলাস চীসাংগী থা থংবদ ফংলিব লময়েন য়েনজাউ অসি রাংবদ মুৎ ৯ যৌব য়াওরি, লুম্বদ পাউন্দ ৩৪৫ য়েৌব য়াওরি ওসত্রিজ অসি চীনাবম্ভ যংই। মুযেকম অমন ইঞ্চি ৮ সাংব যাওরি, কোনবন ইঞ্চি ৬ য়েৌব যাওরি। পাউন্দ ২৮০ লুম্ব মী অম য়েক্লম অসিদ কাহন তোংবদ কায়দে। লময়েন য়েকম অসি, খ্বাইদগী পিকপ উচেক মকম হম্মিংবার্ড কী মক্লম অহুপুম ৩৫২ মুক য়াম্নলুমৌ। খ্বাইদগী পিকপা উচেক বী—হম্মিংবার্ড ১ গী মপী অসি লময়েন য়েনজাউ ১ গী মখিং রাদগ চাউব যাদে।

লৈকোইশোল খিলেল' পুয়া ২ অসিদ ইরিব 'ক.' ২ অসি তুকশায় মায়দে। অদুগ 'ক.' অসিদ মতম তোঙান তোঙানব মখল ৪ লৈ. 'খ' মখল ২ লৈ। থ, ৫। লাই, য়, ক, খ, জ, ম অমদি অতৈ ময়েক অমখং চৈতঙ্গ মায়দব মখল মখেল কয়া লৈ। পুয়মক অসি ময়েক ৩৫ ন পাব ইব পুকতদক ওয়েমোইদব ওাক্তনি।

পরিষদন তৌগে হায়ন তৌব ওইরম্মবদি

পানবগী খোম্বোক লৈতব, বাঙলাগী ৫/৫ ন সাব পরেংদ ময়েকপু লেংথোকপ, বাঙলাগী চৈতপ কয়া মখিংগ লোয়নন চপ মায়ন সিজিন্নব. বাঙলা অক্ষ ময়েক চপ চান সিজিন্নব অমদি মীরৈবাক মচাসিংন বাঙলা ময়েক্তগী সেমজিনবনি হায়ত্তুন চাউর চাউরব লাইরিক্ত ঐখোয়বু করেম-বিত্তুন ইবিগ্রব ১৯১৮ দগী মীগায় য়াদত্তুন চংনখিত্রব মতম হেন্নব ময়েক ৩৫ বু নৌন মীতৈলোলন মখিংকাওব খোনগনি হায়বগী মঙাল লাকত্রিব 'মনিপুরী সাহিত্য পরিষদ' অসিন পুযা পাব য়ানবদি হায়ত্তুন থাজংলি হায়বসি তসেংন তুংলমচংকী নহারোলসিংদ সৈংনবনি। অরিব পুয়াশ্ম পাব ওমদব অনৌব পুয়াশ্ম পাব ওমত্রব ময়েক ৩৫ বু পুযা পাব য়ানব থাজংলি হায়বসিদি পুযা শুকউমক উত্রিব ওাক্তন পুনগ কয়াক খঙনগ লোয়নন থম্মোই পিক থাজংলব.অম নত্রগ মতম মাঙখিগদৌরব কৌলৈ-পাক অসিগীদমক মমিত্তগী মপি তাখিব তুংলমচংকী নহারোল সিংসিং লিজিংগী ইকায় খুম্মন হিংব পাম্ব পুন্সিসিংত্তুদ কোংন সিংনব ওইগনি।

করিগুম্ব মীগী থৌইনসিন থরগীদমক অমদি মসাগী ওইজব থব ফংনবগীদমক ইনাৎ মুথংনিংবগী বারেপ অসি লৌব ওইরবদি নহারোল-সিংগী মীহুৎ অম ওইন করিম্ভু খড়ক হৈজত্রিব নহা অমন বারেপ লৌবব তিনবিখিব অমদি বারেপ [illegible] থৌওইন লৌমংপদ মরক বাখিবির পরিষদকী মীওইসিংত্তুবু সিংনবি। মকম মঙল [illegible]

মশাদি লৌমু[illegible]



থাইলেন্দগী থাই কাংলুপ



হায়রি খাওরি— মীতৈ হায়বসি মী+থাইদগী পোকখিবনি। কংলৈচাসিংগ থাই কাংলুপকী মী খুৎপু অমগন পুল্লগ থায় হায়ব রাহৈসি হাপ্পুন মীথাই—মীথৈ—মীতৈ থোরকপনি হায়ন থাজব মীওই কয়া লৈ। লৌখুল অসি মীতৈ পয়াসিংন সিংথারম মীতৈ থোনখিবগী রারীগদি চায়দে। অদুবু থাইসিংগ মান্নব চৎনবী কয়াদি লৈ, মহু উরগ থোরকখিব রাকমদি ওইব উই।

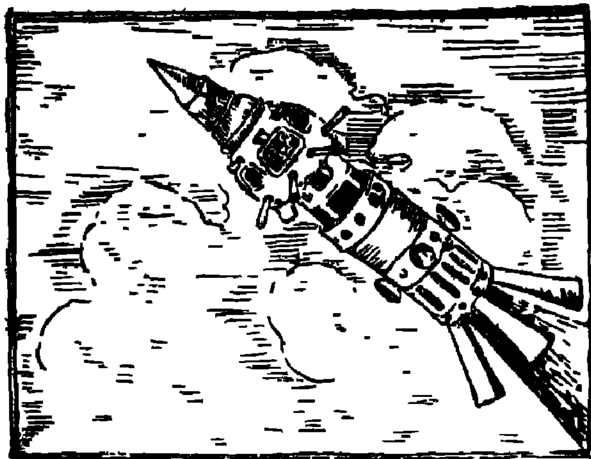
থাইগী লৈপাক থাইলেন্দ অসি য়েলহৌঔদ স্যাম লৈবাক কৌরম্মী। খ্রি. ১৯৩৯ গী মেগী চৈচৎ ১১ দগী স্যাম কৌরবদগী থাইগী মমিং লৌদুনা 'থাইলেন্দ' হায়ন ওনখি। থাইগী মমাংলোলদ থাইলেন্দবু "প্রাথর থাই" হায়ন কৌই। মনিংতম্বসিংগী লৈপাক হায়বনি। অদুন মনিং তম্ব পাম্ব থাইসিংনি হায়বসি মখোয়গী সক্তম সাগৎপদ লোয়নহল্লি।

প্রাথর থাইগী মীহৌরোন থিজ্জৎপ মায়চৌসিংন থাইগী হৌরককম অনী থোক্ল পিরি। (i) অমন থাই কাংলুপ অসি চীনাগী অরাং-নোংচুপ থংব সেকমন লৈপাক্কুগী চহি ৪,৫০০ গী মমাংদগী লাকখিবনি হায়ব-সিনি। (ii) অতোপ্প অমন থাই অসি প্রাথর থাইগী লমদমসিদ অদুম লৈজরকপনি, কোয় মকম মকমদ খুৎপু-খুৎপু চাইথোক্তুনা চৎনখি হায়ব অসিনি। মীতৈসিংগী মরক্ত থাই কাংলুপ ১ তিনখি হায়বসি ২সুব অতৈ লৈপাকসিংদ খুল হোংখিবগী পক্লিং অসিদনি।

কোয়ুংঃ— থাইগী কোজুং খ্রিঃ ১০০০ গী মতমদ... খোন পাখোন্দ ওইরম্মী, ১২৫৭—১৩৭৯ দ সুখোথাইদ ওই, ১৯৬৭ কাওব আয়ুল-থায়াদ ওই। হৌজিক্কী বেঙ্কোক অসি মহুগী মতুংদ চাও পায়া তুরেলগী মনীল য়েংদুনা লেমথংখিবনি।

থিনংকানৃ রাকমদি মীতৈ খুৎপু ১ থাইদ চৎখি হায়বসিগ থাই কাংলুপ ১ মীতৈদ চৎখি হায়বসিগ অনী অসিনি। *

কাংলোনগী তাইবং
(হেরোইন নম্বর ফোর)



"হেরোইন নম্বর ফোর', মালেমসিগী কিনয়ব হীদাক্নি। হেরোইন নম্বর থ্রি, হেরোইম নম্বর ৯৯৯, ইন্নিসিং হেরোইন, স্নেক হেরোইন ব্রাউন সুগর হেরোইনগী য়ারীদ য়াওরব তোঙান তোঙানব মমিংসিংনি। ব্রাউন সুগর অসিদি হেরোইন অসেংব নত্তে। কানি পাম্বী য়াম্ন হৌব বজলোর অমম্মুং অতৈ ভারতকী লৈপাক খয়দগী হেরোইনগী মখত সিজিন্নব য়াননব পুথোরকপনি। অতৈদি সুংবগী মওং অমম্মুং হীদাকী মপাজল ময়ায় থেম্নবগী মতুং ইন্ন তোঙান তোঙান থাম্নোকই।

মালেমদ হেরোইন কুম্নকপ

মালেমসিগী মীহৌরোন্দ খ্রিঃ ১৮৭৪ হেরোইন কুম্নকপগী লৈহিনি। ভসিদগী চহি ১১০ সুরে। মহাক সি, বি, য়াইট কৌব কাংলোক্লোম (সাইন্তিস্ত) অমগী কোক্তনি। অহানব মচলসিং অহুম্নি মথাগী য়াম্নসিন্নিং—

ঈমালোল লৈনরসি

তেংলৈ—কংলৈলোল অরিবদ তেংলৈ হায়রগ য়েন্নাং থাক্লরিব থুম অসিবু খঙলৈ। অরিবদ 'নোইম্ব' হায়বসিন্থ থুম্নি।

তোংকোক—পয়া মিরগ থুমখোংদগী থুমহী লোকৎপদ সিজিন্নব সাব থুম্মোক মখল অমনি। থুমহী ওকপদ সিজিন্নবদগী মখল অসিগী পোৎপু থুম+ওক=থুম্মোক অমুম্ম খঙনখি। মতম অমদদি থুম হায়বসি সনাগুম্ব মমল য়াম্লম্মী। নিংথৌন মনা পিবদ থুমপাক য়াওরবদি অচৌব মনা ওইনরম্মী।

নোংনাংপাল—লাইরৈপাকপু অরিবদ নোংনাংপাল কৌই। লৈ হায়বন মালেমসিবুনি, নোং হায়বন নোংদোল লাইরৈপাকপুনি। 'কোইরৌ নোংনা য়াংবরা, পম্বৌ ঈপান মহেল্লি' অম্মুম্ম সিংথারিবসিনি।

মিরাংপাল—তীল্লমলেন লাইরমলেন ২ গী তিন্নফম্বু মিরাংপাল কৌই। তাইবং হকচাং থনম্লগ থৌরাম্লন মিরাংপালদ লাইগ উৱৈ, তিম্মৈ। অম্লগুম্ব মিরেলসিংন পানব মিকম্বু খঙলৈ।

তিংবী—ঈসিং মথক্ত সাব অমম্মু' অরাংব ২ গী মথক্ত সাব থোংবু অরিব লোলদ তিংবী কৌই। "তিংবী পাদমলো" অম্মুম্ম থোং সামবগী লমসিং কাপসিং ওনবদ সিজিন্নরম্মী।

মুংবী—সেল্লোয় লংমায়দ পানব কংলৈচাসিং অহূন অরিব লোলদ লম্বীবু 'মুংবী' কৌই। "মুংবী চিদাইদ উম্মুংব" হায়রবদি লম্বীগী মতাইদ উচুক মুংববু খঙলৈ।

অরিব লোলদগী অনৌবদ হন্দোকপ

(i) থরৎচা মৈঙাংবীন চারা নোংথম্লরঙেনে॥
—ঙাখা মৈঙাংবী থোংলগ চাক্লেল চাখিয়ে।

(ii) চেংজা লাল্লুমথেন্দি থোঙসান রাসিন্নকয়ে॥
—থোংজিল অসিদি লম চৎথোক্লমদাইদ রাহৈ কাংলোন সীন্নফয়ে।

(iii) হম্ম মাৱৈ নীক্লবদী তোংচেং হকতাই মতম তোম্লবনে।
—অহল ওইবন মসা নীক্লক্লবদী কুগ হকচাংগ তাইনগদব জুইজবনে।

অচম কোডিন— ২ নত্রগ ৩
এসেতিক এনিড্রাইদ— খর
কানিদগী স্নুংদোকপ মোর্ফিন— খর
ঈসিং ঈক ঈসেং— খর
মৈ থাননব সীং নত্রগ থাউ— খর।

অচম মচল খরসিন পুং কয়ামুক সৌহন্দুন ফুংমিন্নরগ পুংসেং সেংকাব্রব হেরোইন (সেমি সিন্থেতিক হেরোইন) থাক অসি ইরাই লাইন ক'লে।

হেরোইনগী অহানব ফিজেৎ

হেরোইন পুথোক্লবগী অহানব ফিজেৎ লাওব অসি মোর্ফিন্নি। জর্মনিগী সর্তরনরগী ফার্মাসিষ্টন ইহান হায় ১৮১৫ দ কানিদগী মচাক তাহ্নোকপগি হৌখিবনি। পোৎচাক (আলকলোইদ) অসিগী ফোর্মুলান $C_9H_{10}NO_8$ অসিনি। ফোমু'লা অসি গ্রিকসিংগী মঙ্গী লাই মোর্ফিয়সকী হায়রবন্তুগী মমিংদগী লৌরগ ওসিদি মালেম পুম্নমক ' মোর্ফিন" হায়না খঙনপ্রে।

হেরোইন থোরকপ

কানি কে, জি ১০ নত্রগ অফ ফগুগী মপাঙ্গল য়েংলগ কানি কে, জি ১২রোম মেচিন্দ চপথায়রগ স্নুংদোকপদ ওমদে মোর্ফিনগী বেজ অসি কে, জি অমথক্তমক লৌব ঙম্মী। ওমদে মোর্ফিন (ক্রুদ মোর্ফিন) বেজ অসিদ এসেতিক এনিড্রাইদ য়ানসিন্নগনি। য়ানসিন্নব পোৎভোং অসিদ মথল অমগী পাউদর কে, জি, ১ চপ চান য়াম্নগ মেচিম চপথায়রবগী থৌরাং অসি হেক লোইরগ মালেমদিম্বু থক থক নিকহল্লিব, মালেমসিগী মী ক্রোর কয়ানু য়াগী হেরো ওনহন্দুন মংত্রংগী তাইবং কুমহৈদ তাওহনব ওন্নিব হেলোই অসিন "হেরোইন" ওন্দুম মালেমদ থোরকই।

হেরোইন অসিন চিনাদ, ইউ, এস, এ, দ অমদি ইংলেন্দ লৈবাক ত অসিদ ইহান হানব ওইব লান্দারকই। লান অসিক মর্দা লাউব

অমসুং থাইলেন্দগী "গোলদন ত্রাইঙ্গল" অমধি পাকিস্থান, আফগানিস্থান অমসুং ইরানগী "গোলদন ক্রিসচেন্ত" লাল্লোং সিন্নকম ওলহল্লকই। ভারত লালসিগী চাউরব লায়ম পরিংনি। ওসিদি মালেম সিনব থুংজিল্লকদৌরি হেরোইন উম্নক ষংদক মতমদ থোন্নায় লানগথৌব কংলৈ পাথৌ চা চান থুজিং ওইহুন কংলৈপাক অসিদ ভুংগী মরাইবক ওাইরি।

হেরোইন নম্বর ৪ সুবী

গোলদন ত্রাইঙ্গলগী হেরো খুন সা হায়বসিন হেরোইন নম্বর ৩ সুবীবু ফিজেৎ লৈতেং ভোত্থন মংত্রং কুমহৈদ মতম সাংন কুমহল্লম্মী। ভিয়েৎনামদ লৈব অমেরিকা মচাসিংহুদি হরো পাত্তি অনৌব রোলদ কুম্লিংলক্রমাল্লে। মৈথু ওইন থকপী হেরোইন নম্বর ৩ সুবী নত্তব হেন্ন মংত্রং কুমহৈ হৈবী হেরোইন ১ শিয়ু হায়রুন ত্রাইয়েন ফ্রিমেন্তল, মাইকেল, জোসেপ অমসুং দি ফিক্স কাংলুপ মাস্তর হেরো খুন সাদ রাৎকংলি। থোজানবিরমাল্লে, মংত্রং কুমহৈগী প্রত্যসর—দাইরেক্তর খুন সাগী মিত্রং কাংলোনগী ফোর্মুলা ১ ন ৪ সুবী নম্বরগী হেরোইন পুথোক্লকখি। অনৌবী হেরোইন অসিন মালেমু থক থক নিকহল্লি হন্দকী ৪ সুবী হেলোইবুনি 'নম্বব ফোর" হায়নরিবসি।

ফিসু হিদাক হায়ন ইকাই খুম্মৈ

কংলৈপাক্কী য়াইফব লমদমসি য়ৌরকপদদি হেরোইন নম্বর ৪ অসিবু ওঙ্খোক্ল ইকাই খুম্নবিখি। মমিং ফাওব অপায়ম পয়দে। ৪ সুবী নম্বরগী হেরোইনবু ইকাই খুম্নব উত্তুন উপু হুকানসিংদ "ফিসু হীদাক য়াওরিবরা?" হায়ন হংনৈ। "ফিসু হীদাক" কংলৈপুংগী হেরোইন নম্বর ৪ বু ইকাই খুম্নব উংপ মিংলেম্নি। মিংলেন অসি সোল্লগ পাখৌ থায়দি য়াইফ লমদাং তায়খিবসু য়াওগ্রে।

হেরোইনগী মথা কুপ্পদি জৈরেবাক মচাসিংন মিংন নাকোংদ উরি ভাবিরিবসিং অদুন হেন্ন মপুং কারগনি। *

> তাইবংদ নীংব থুংদবসি
> মণ্ডলান্দ থুংবসু লৈ॥
> —কাংজীবা

থবক তৌবীসিংগী লায়না

(থম্মোয় লায়না—হার্ত দিজিস)



মুপীগী লাতম

- থোইবী লৈম

সিঙ্গাক্লোয়, সলাই কাংলোন সিন্দমসং।

হকচাংগী কয়াংসিং নোম্ব সিজিন্নবগী চাং য়াম্ন রাংপ মক ওইন ওকিসকী থবক তৌবী মুপীসিংগী খ্বায়দগী নাগনব লায়নাসিংগী মরক্ত থম্মোয়-লায়না (হার্ত-দিজিস) অসি অমনি। থবক নোম্ব রাংপ মী অমগী থম্মোয় অসি সোল্লি, মপাঙ্গল লৈরক্তে। সাজেল অমম্বুং নোম্ব রাংপদগী অকন্নব মতমদ ওক্সিজেনব থম্মোয়ন মাগী থৌরম চৎথব ঙম্বগী অকন্নব পাঙ্গল অহ্ন (এরোবিক কেপাসিটি) মাঙসিন্নকই। অহুন ফম্বগী থবক তৌবী মুপীম্ম মুপাম্নু অনিমক থম্মোয়গী লায়না মায়ওক্নগল্লি।

"এরোবিক কেপাসিটি" হায়ব মীওইবগী হকচাংগ মরী লৈনব রাহৈ অসি ইউ, এস, ইয়ারফোর্সকী লাম্নীসিংবু হকচাং সাজেল তৌব তম্বীব এক্সপার্ত দা: কেনেথ কুপর মসামক্ত মালেমসিদ খঙহনব হৌরক-খিবনি। "এরোবিক কেপাসিটি" হায়ব রাহৈন মক ওইন খঙনরিবদি —"অকন্নব চাংগী ওক্সিজেনবু অকন্নব মতমগী মন্নুংদ মী অমগী থম্মোয়ন মাগী থৌরম পায়সিনব ঙম্ব পাঙ্গল" অহুবুনি। দা: কেনেথ কুপরন থম্মোয়-লায়না লাক্তনব চেকসিন থৌরাংদ কম্ন পাল্লিবসি "এরোবিক কেপাসিটি" অসিনি। থম্মোয়গী অকন্নব পাঙ্গল অসি মসাগী নোম্ব-লিকপ অমদি সাজেল তৌদব মীদদি য়াম্ন সোম্বরকনি। মহুন থম্মোয়গী লায়না মথল মথেলসিং অসি লাকপগী অচৌব মরম্নি।

চাংয়েং কয়া তৌহুন থওনরিব বাকম :— মালেমসিগী কাংলোন্দ থৌরার য়াওব কাংলোয়েরোয় (সাইন্তিস্ত) কয়ান চাংয়েং কয়া-রক তৌহুন থিজিন্দগী মরকম অম থওলে মহুদি—কথন মরু ওইব থবক তৌবী মুপীসিংন চাংচত্ত থম্মোয় লায়না পাকপাসি ১৮ থক্কী মুক্ষুং ১০০/১০০ ওই। হায়বদি চাংচত্ত নাননরিব থম্মোয় লায়নাবা ১০ ওইবদা কয়াগী সিনফম নয় থবক তৌবী শুপীগী লায়নাসি নাবগী মনীং ১০০ ওই। অহুম থম্মোয় লায়না অসি "থবক তৌবীসিংগী লায়না" হায়ন থওনৈ। মসি থবোক্কীগী কেন্দরবু "চুরুং বিরি থকপসিংগী লায়না" কৌবগুমনি।

থম্মোয় লাইনাগী খ্বায়দগী ফব মরুপ্পু চিঞ্জাক সেমদোক-পরা ? :—অথও অহৈ কয়ান হায়নব য়াওরি—খ্বায়দগী ফব থম্মোয়গী লায়না চেনব মীগী পাম্বৈদি চিঞ্জাক সেমদোকপনি। মসিগী কংলৈপাক্ত চিঞ্জাক্ক লায়য়েংনবগী পাউতাক্ক অরাপ্প চংনরি। থম্মোয় সোনবগী ভিতামিন থক্কবস্তু চংনৈ।

(i) অহুবু হকচাংগীদমক খ্বাইদগী কয় থিগং হুমগংপগী থবক চথররিব চাওথংলব লৈপাকসিংগী মসীং থিওমত্রব চাংয়েংসিংদগী থও-জিবদি—মী অমন অথরব ভিতামিন থয় সুকচা চাক্কন হুমিং ৫০ দগী ২০০ ফাওব হকচাংদ করিমত্ত অকায়ব লৈতন লৈব যায় হায়বসিনি। মরম অসি লৈবন থবক নিংথিন সুজব হুমিং খুদিংগী চিঞ্জাক অরম্বত চাজবদি ওমজদব মুপী কয়াগী থম্মোয় মপাঙ্গল কয় লৈরিবসিনি।

(ii) অতোপ্প মরম অমন থম্মোয় অমপ্পুং থবোক্কীগী মকল (মসল) সোম্বরকপ অসিদি সিজিন্নদহুন ওইরকপনি। হকচাং সাজেলগী পাক্কং চুপ্প থৌরাং অম য়াওত্রবদি চিঞ্জাক সেমদোকপতন থম্মোয় অমতি থবোক্কীগী মপাঙ্গল কনথংহনব য়াগনি। চিঞ্জাক্ক থয়দং মতেং ওইরবস্তু সাজেলন মপাঙ্গল কনথংহন্নবগী অমত্ত ঙাময়ব পাম্বৈনি।

থ্বায়দগী ফব এরোবিক সাজেল চিংখৈরোল ঃ— থম্মোয় অমসুং থবোক্কী থ্বায়দগী হেন্না মথৌ তৌহনবদ মতেং পাংলিবসি এরোবিক সাজেলসিংনি। "এরোবিক সাজেল" হায়রগ ঙসিগী কাংলোন্দ (সাইন্সত) ওক্সিজেনবু অকক্লব মতমদ লৈংথিন হৌকচাং মচুংগী থৌরমদ পুল্লিন্দুনা সিজিন্নব ওমহুনব সাজেলসিংবু খঙনৈ।

ঈপা ঈপুসিংনা চহি লিসিং কয়াগী মমাংদগী সান্নরকপ সাজেল "চিংখৈরোল" হায়বসি অথন্নব "এরোবিক এক্সরসাইজ" গী কাংলোন্নি। চিংখৈরোল সান্নব অহল লমন্না চহি ১৫০/২০০ পুল্লিব ওমথিবগী মারী ঐখোয়গী মীহৌরোন্দ লৈরি। নোংদা লাইরেন পাখংব চহি ১২০ লৈপাক ঙাক্লম্মী, মচা মপা থুয়োই তোম্পাক চহি ১১০ নিংথৌ ওইরম্মী, তাউ-খিংমাং নিংথৌ চহি ১০০ লৈপাক ঙাক্লম্মী। হায়রিব খিংথৌসিং অসি সুপ্নগী লৈপাক ঙাক্লবগী মতমদমক লৌবদ চহি ১০০ অমসুং ১০০ দগী হেনব ঙাক্তনি। মসা মসাগী চহিদি য়াম্না হেন্না পুল্লিরম্মী। মতম খরগী মমাং, মীরমগী চংনবিদ তাউহুনা হৌকচাংগী কিভম নাতে চারক্তব মতম অসিক্তাওব চিংখৈরোল্ল সান্নব অহলসিংদি চহি ১০০ হেন্না পুল্লিব ঐখোয়না তোয়না থেংনরিবসিনি।

পুল্লিবগী চাংদ য়েংলবদি কংলৈপাক অসিদ সান্নরম্ব চিংখৈরোল সাজেলসিং অসিন থ্বায়দগী ফব "এরোবিক এক্সরসাইজ" মখলনি হায়বসি সাজেলসিবু খিজিল্লিব অথঙ অহৈ কয়ান কোংদোকপ্রবনি। চহি তাংকক তাংককী ওইনা চিংখৈরোল মখল মখল খায়দোক্নুনা থনম্নিব অসিমক্তম্ 'পুল্লিচুপ্পা কোন্নব সাজেল" ওইব ওমহল্লি। মসিমকম্ থ্বাইদগী পুল্লি-হনবগী মচাক অম ওইরিবনি। খুদম ওইনা চহি ১১ ত ওাইরিব অমগীম্ অথন্নব চিংখৈরোল সাজেল লৈ, চহি ৯০ সুরব ১০০ সুরব অমগীম্ চিংখৈরোল লৈ। তুপীম্ তুপাম্ অমত্ত খাক্তনা চিংখৈরোলগী সাজেল-সিংদ মকম চাউনা লৈ।

হৌজিক কাওবগী থিজিন্নবদগী থম্মোয়গী লায়না ন্যাক্কনবগী খ্বায়দগী নক্ক লৈব, ঈসাগী ঈপা ঈপুগী ওইব থম্মোয়, থবোম্বী অমদি সিংলৌ-কোক কহনব ঈগী ঈচেল মিনিৎ ১২ গী মমুংদ ফগৎহনব ওহ সাজেলদি চিংথে-ম্নোলনি। থবক তৌবী মুপীসিংগীদি খ্বায়দগী ফরব সাজেলনি। সাজেল অসি মী উদব কা মচা অমগী মুপ্পগী থোঙকাপ্প ৩ থক্তগী লমদ কনামত্ত থওহন্দন সান্নব য়াই।

থম্মোয় থবোম্বীগী অতৈ সাজেলসিং :— মালেমগিন মসক থওনরিব অতৈ থম্মোয়-থবোম্বীগী সাজেলসিংদি— লমজেল চেনব' ঈয়োইব, থৌরী চোংবী, থোওন সাওন চৎপ, সাইকল সাংন থৌব অমদি চীং কাব--অওম্ব কাব অসিনি।

(i) লমজেল চেনব ·— পাঙ্গল থাক্ক থাক্ক সাংতক্ক চেনব অসিন খ্বায়দগী ফব মওংনি। চেল্লিব মফম অতু থোংকদবনি নত্রগ লৈঙোয়লম ওইগদবনি মুংসিং সেংগদবনি। মতমদি অযূক অমম্মং মুমিদাং-য়াইয়ম্নি।

খুদোংচাদব : -সান্নরোয় নহাসিং নত্তন চহি লিয়বন সাজেল-গীদমক লমজেল চেনবসি তৌনদবন মোক্লবতন হৈনবী ওইসিনখ্রব কংলৈ খুনাই অসিদ কোংন চেন চোংব হজোইনৈ।

(ii) ঈয়োইব :– লৈথোম থোক্তব, ঈয়োইবদ ঈসিং নৈদব, মহৌক মরা থাংনব ঈসিংদ তপ্প তপ্প থুং থোঙ হোত্তুন হকচাং লেঙ-ওৎপ ঈয়োইব মথলসিন অচুম্ব মওংনি।

খুদোংথিব :— খুদোংথিম্নিবদি ঈসিং মফম অমাক্ক সাজেলগীদমক সেমলব ওইদে, অমত্তম্ব লৈত্নি হায়ব য়াই। লনাই লৈন'ববসিদি সিজিম্নব য়াদব লৈথোম থোকপ, ঈসিং কত্তব ঙাক্তনি। অমুন য়াং পাক্কব য়াংলি।

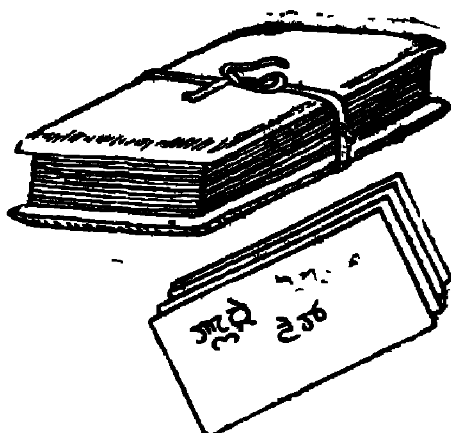
(iii) থৌরী চোংবী :— সাজেল অসিমদি থবক তৌরবী মীপী-শিংন তৌবদ মায় পাকনি। মুংশিং লাংব মকম মচা অমদ হেক্ত সাজেলসি সায়ব য়াই। মসীং য়াম হৌরগ ওয়াকপগী মতুং ইয় থুংচোং মসীং তপ্প তপ্প হেনগংকনি।

(iv) থোঙন চংপ :—সাজেলসিমু অয়ুক অঙনবদদি চাং নাইন পাংথোকপদ মাই পাকনি। মমিদাংরাইরমগীদি পার্কিংনচিংব লৈতব, ঈমুং মনুং সাজেলগীদমক চংমিয়বদ অউ অউবন নোক্লবিব খুনাইসিগীদি থর থাপ্লি। মীতৌদি য়াম তম্লি, অফব কাম্নগদব অহুদি মীতৈসিংন থক তম্ব তৌদে।

সাইকল থৌব :— য়ুম খুদিং সাইকল লোইনব লৈপাক কংলৈ-পাক অসিগুম্ব মফমদদি সাইক্লিং সাজেল অসি মায় নিংথিন পাকনি। ঈসিং মরীদ সোক্তনব সাবল নিংথিন সেম্নব সাইকল অমদ য়াইমরপ কন্ন কিলোমিতর ৭ তগী তাদন মুংশিং সেংব মফমদ থৌব অসিন মরুনি।

মুরিবদি ফিজেং অসিনি। মীতৌ তম্নগ পাম্লিব কংলৈচাসিংন সাজেলগী নিংথিন তুরব ফিজেং সেত্নুন মীয়াম উন সাইকল থৌবদ মুপী অহু নোক্লবদ মতিক চারবী অমদোন উবিগনি। য়ুমলোম্নবদগী হৌহুন লৈকাই অমদি খুনাই পুম্নন সিদোকপিনবগী থৌরাং লৈ। চাওথংপ লৈপাক খুদিংদ চংনরিব, উনরিব মমল য়াম্নব থবকসিংদি কংলৈচাসিংন থক মসাদ চুসিনহনব ওমত্রি। মসাগী ঈকাই খুম্নব মাওহম্নবগী ফজব লমচং সাক্ষং খক্তং থল্লগ তম্লি।

চীং কাব :—চীং মচা মচা য়াম্ন কুন লৈব মফমসিংদদি চীং কাবসী সাজেল অসি হায়নিংঙাই লৈতন কায়্রে। মীতৈশিংদি চৈরাওব ময়িত্র চীং কাই, চীংগী খোংচত্ত কৌবরু কাব, থাংজীং কাব, নোংমাইজিং কাব; হৈবোক কাব, চিংথৈ কাব, মার্জিং কাব, কৌব্রু কাব, লোয়ারাকপ কাব,



পুয়া নৈনব, লোতন।

পুয়া ৱারীদ অহানব চীংন্নুংহুৎ থিজিনব

সলাই খুন্থোক লুপসা (সলাই এদভেনচর ইউনিং) সলাঙ্গ পুন্সিকম

—ঙাঙোম্ব নিংথেম

— হায়গী মখা

(পুয়াদ সিংথারম্লিব চীংন্নুংহুৎ লাইফম মরীল অসিগী নৈনব সরুক থয় মমাংগী চেকোংদ লানথোকচগ্রে। হৌজিক মতুগী মখা চথব নৈনব সরুক্কু লাম্থোকচরি)।

চীংন্নুংহুৎ থিজিনবগী থোঙচৎ অসি সলাই খুনথোক লুপসান (সলাই এদভেনচর ইউনিংনা) পাংথোক্লিব অসিম অহানবনি হায়বসি মথক্তা পনজগ্রে। কনামত্তন মরীল অসি থিজিনবিদবদগী চীংন্নুংহুৎ মরীলদ লৈরিব মরু ওইব ঈরেন, মরুওইব ঈরৎ, মরুওইব ঙুংকৌ, মরুওইব ঈখৎ, মরুওইব লৈকু, মরুওইব লাইফম, মরুওইব ঙুংবী অমদি মরক্কী লম্লিং তুমিংকী মমিং মখা য়াম্ন মাঙসিন্নক্রে। মথক্ত পনজখিব "ঙারেনকোম" কৌব লাইফম অসিকাগুব ঈনক নক্ত থঙনবন্দে। ঙা মাকন সিনফম ওইব অহল থবদগী ৱারী ভাম্নুন মী থবন তাব নত্তন ময়াম্ন থঙনব মফম হায়বহুদি থোক্রে।

চীংন্নুংহুৎ থিজিনবদ মায় পাকখিবগী মরম :— অমুক্ত থিজিনবগী থবক চথখ্রিব চীংন্নুংহুৎ লাইফম পন্নিং অসি অহানব ওইনা

পাংথোকপ খুম্হোক থৌরমদ (এদভেনচর প্রোগ্রামদ) মায় পাকপ তম-খিবগী মরমদি মখাগীসিং অসিনি।

(১) খুদোং চাদব চৈংগী লাইকমসিং থিগৎপগী থোক্তচৎ ২০ গী মথক্ত লমজিংহ্নন লাকপিরব, কৌবরু চীংগোইরোন্দ য়াওরিব থাংজী গী লাইকম কয়া, লৈমখোং মরিলগী লাইকমসিং, কৌয়ু, লোয়ালাকপ, লাই-মতোন রাবচীং মসাং চৎলগ কোবরু লুরেল তাব লম্বী পুথোক্লব হোৎনরিব, হৌবিচীং, লাইমতোন ফৌরুংবনচিংব কয়াগী লীখুল থিগৎলক্লিব লুপসা (ইউনিৎ) অসিগী য়াইতো'ব প্রো' কাংজৈয়া উজান লম চিংখিব অমদি সার্ভে তৌব স্কেৎস মেপ পুথোকপদ খুৎলোইব কাংলোন কয়া পুথোকপি-খিবহ্নন মক ওইবনি। চৎলিব খুম্হোক্লোয় (এদভেনচরিস্ত) পুমমক্ত পুক্নিং

লা. —১৩০৮ গী মথা

মায়ওক্লনবগী ঐহাক সেম সাজরি—ঈপানাং ঈপুনাংপু সিংনবিগনু। পুথা মৈ থাদোকপিশ্রব মরাইবক থীরব হুরূপ অমগী তাওলব ঈপা ঈপুগী চৎন_লোমচং অমুক হন্ন খোঙ্গুল লীব হোৎনরিবসি করেম্নবিগনু। কংথোক্লব পুক্নি কয়ান মসাগা ওইজব থাদোক্তুন ঈরমদম অসিগী ঈকাই খুম্নব কম্নব হোৎনরিবসিংসি নখোয়গীদমক্তনি, নখোয়গীস্থ সরুক চাত্তন য়াওরিবনি।

অহুবু বারেপ অহুবু য়ানিংখিদব পরিষদ অমদি নহারোল সাহিত্য প্রেমী সমিতিগী অচুম্ব লম্বী পাম্বীথিব নহারোল কয়া অমদি লৈথি। অচুম্বম্ব পাথৌসিং অহুবুদি থম্মোই সেংন ইকাই খুম্নব উৎচরি।

ঐহাক অরিব পুয়া কয়া অনৌব চেদ সিনগৎপগী থবক চহি কয়া তৌজরক্তুন ময়েক ৩৫ অসিগী চয়কম লৈরবোইদব হকথেংনব খুদম কয়া উজহ্নন রাহৈ থরদং পাউ চে থরদ পাউ ফংজবদগী থিগৎ হুমগৎপগী থবক থর তৌরব তুংদ সেংদোকপ অসি ইজবনি। মীতৈ ময়েকী পুখৎপ ইংহৌ অমত্তদ য়াওখিজব ময়েক চৎহনব পামখিদব পরিষদন ময়েক চৎশ্রব তুংদ লাংলৌঙ্গং তৌরগ লোইরে থমকপসি অমুক হম ঐন চেকলেম তৌজরি। *

লামাহ ২৩০০ গী মথা—

দাঃ কুন্নর-য়োসন চাংয়েং কয়া তৌহন মীওইবগী মমুংগী পুন্সি কয়াগী পাউদম পিগ্রে। রোবার্ত এ. মোনরন মে নরা মাইন্দ রিসার্স ইন্সতিত্যুৎ, ভর্জিনিয়াদ চাংয়েং কয়ান খওগ্রব পুন্সিগী থমমুং য়ায়া কয়া পিখ্রে। রাইমন্দ এ. মূদিন খিগত্তন পুথোকপ পুন্সিগী অতোপ্প সরুকসিংগী য়ায়াবু "লাইফ অফতর লাইফ" পুন্সিগী মতুংদ পুন্সি কৌহন লাইরিক ওইন কোংদোরকখি। লাইরিক অসি ইকুই কুইবন ময়ীং ২৭,৫০০০০ (লাখ ২৭ ক লিসিং ৫০) সিংখি। দাঃ য়নেল নোইজ বাদেলবু রাহস্পোকপিখিব ক্রেক জে, ম্যেকহোভেক, দা : সতানিস্লেভ গ্রোফ, জোন হেলিফেক্স-গ্রোফ, কার্লিস ওসিস' এরলেন্দুর হরালদসন, অলবার্ত হেইম, দাঃ লেরিস থোমাস, মাতিন এবোন, আর্নোলদ তোইনবী, রুব্রার্ত হোলরোইদ, ক্রেক স্মিৎ, রোই স্তামান অমমুং আলদসনচিংব খিজিন্নব অখন্নব অখও অহৈ কয়াদগী ওসিগী মালেমসিদ অনৌ অনৌব মীওইব পুন্সিগী হেন্না হকপ, হেন্না চংসিনব মপান্থোংগী খজিকুং উরিবসিন খওব ওয়োইদব লৈরোন কয়াগী য়ায়া পুথোরকপ হৌখ্রে।

—মথা মথং চেকোংদ ফংবিগনি।

লমাই ২০১৯ গী মথা—

লাইমতোন ফৌরুংব কাব চহি অমগী মমুংদ পাংথোক্লরম্মী। মতুন পুন্সি-রোন্দ অচৌব মতেং অম ওইনরম্মী। এরোবিক এক্সরসাইজ অম ওইনম্না লাই থুরুম্ব চৎপ অসিন পাংথোকহল্লি।

য়ারোইসিন মতেক অম

মমল চংদব, লম খজিক্কগী মমুংদ সাম্নব য়াব, চহি লিসিং কয়াগী চাংয়েংদ য়াম্না পাক্লব মীতৈগী চিংথৈরোল সাম্নবন থবক তৌবী হুগীসিংগীদি থ্বায়দগী ফব থম্মোয় লায়না ওাকথোক্লবগী পান্থ ওইগনি। মতমন্না হুগীগী মিনিৎ ১২ দগী মিনিৎ ৭ কাওবগী মমুংদ লোইব য়াই। মতম থ্বায়দগী চংদবদ থ্বায়দগী হেন্না থম্মোয়দ মপান্নল পিন্নিবদি চিংথৈরোলনি। মসিন মহাও (ফেৎ) অমমুং চনাংগী সরুক (কার্বোহাইড্রেৎ) চাং তান চান্নগ মকামসীংগী চাং হেনগৎনা চান্নখদি থ্বায়দগী থৈ। ❋

থৌগাংলগ মোংঙাক্লমদাইদগী হোৌগদুনা পোৎলুম ময়াম য়াওনা মুমিং চুপ্প চংলকপ অহূন অমুক য়াচংলভুনা মমসিল্লরুব মতমদ লেম্লসং (কেম্প) সাননব খোঙচং লেপ্লদ মীপুম খুদিংমক উজ্জান অল্লাব ফাওহনখিদে, মুংঙাইহল্লি, কাপী কয়া তৌই, রারী মুংঙাইব কয়া লিবী, অরোয়বগী মসীং ৫ সুবদদি (কেম্প নম্বর ৫ সুব) উজ্জা ম'তাংতন অরোইব অহিং চুপ্প অহুম সুকতুম তুমদনা অহিং ঙাকপ (নাইৎ সন্ত্রি) ভাবিহুনা ময়াম পুম্লমকপু মপুং ফান পোথাহনবিখি। অতৈ মতমদদি অহিং ঙাকপ ৩ নন্ত্রগ ২ থম্মী। পুম্লমক্কী পুক্লিংদ উজ্জা যাওরিবমখৈ চিংনদব অম পোকহল্লি।

(ii) মথংদ চীংলুংহুৎ মরীলগী ঢি লম্বীদ বর্মা লৈবাক তোযন চংলব ঙা ফাব অহলসিংগ নৌন খোঙবু ওইমিল্লাহাব লাইকম তীলকম- লম্বীৎ-লোন নীংথীন খঙহৌব অহল ঈবুংঙো তখেলম্বম ইবোমচা, সেরৌ ময়াম্ল লৈকাইদ লৈবীবগী মীৎন উব পাউদম অসীনী। অহল ঈবুংঙোন রারী লীরগ খোঙচংসীগী লুচীংবীরীব উজ্জান খোঙসাল্লমদাই মীৎকুপ থরম্মুদ কিঃ মিতর ৫০ মক্কী অথুব চাউরাকপ মেপ ১ যেকথোকখি। পুয়াগী রারোলসীংগ খুদক্ত চাংদল্লহুন অতোপ্প মেপ অমম্ব খুদক্ত রাখলন য়েক-থোকখি। লমহাংনদনব চীংগী মায়কৈ ঙফম খঙদব মফমসিংদ খুৎপু ১গ ১গ কাযনহন্দনব কাংলোন ১ অকোনব য়েকথোকপ মেপ অসিদ হাপ্লি। থৌরাংসিং অসি পৃথোকপদ সেরৌ দিভলপমেন্ত ক্লবকী কম্পাউন্দ অহল ঈবুংঙোন মিৎন উব পাউদম পিখিরকপ অসিন অচৌব মতেং ১ ওইনখি।

(iii) মথংদ খোইয়োম কামিনী সেরৌ ময়াই লৈকাইদ লৈব, অপোকপ থম্বালজাও অমদি অপোকপী অমু দাম্বী অসিনি। নহা ওইন অহলগী মচুং ঈন্দুম হি লম্বীদ চীংলুংহুৎ চংব য়াওরব, ঙা ফাব চংগদ উম্লক থঙলকপ, রারী ভারকপ অথংবমখৈ এস. দি. ক্লবত ইন্তর্ভু ১ পিখিহুন মতেং পিখিরকখি।

বারীসিং অসিন সাৰ্ভে অমুক্ত তৌখ্রিব, থিজিন্নখ্রিব ঙিঃ সিং কয়াগী খুদোং চাদব ঈরীন পরিং ওইবগী কাউথিব, সোয়ন থম্নখিব, লম্মিং খায়রক্‌পদ অপনব নৈব পুন্নমক মেনখোক মেনসিন, ককখোক ককসিন তৌননবগী পাম্বে বাম ওইনখি।

(iv) ৪ সুবম চংজিব হয় হয় চীং চংপগী লমসাং চংপগী অমদি খুদোংথীব কয়া মারওকরকপগী হৈজিংব লৈরব, ঐখোযগী সক্তম ঙাক্লনব কন্ননব হোংনবদ মপাল নাইত্রব কংখোকপগী প্লকচেল চেন্নব পাখৌসিং অসিগী ঈচং থৌব, থবক অমত্তদ লৌতান্নদব, পোখাব লৈতন নোম্ব, অমগ অমগ মতেং পাংনব অমদি সলাই পুক্নিফমগী কক্তপ্রব থকসি-খাসিগী লৌচিং অহুমক্লস্থু লৌথংলকপ থৌবাং পুন্নমক্ত মায় পাকখিব অতুগী অচৌব মরম্নি।

(v) লেম্নসং মসীং ১ দ (কেম্প নম্বর ১ দ) য়েনসেম্বম বোকুল, সেরৌ গয়ায় লৈকায়দ লৈবন মৈ থানব সীং থোংনব কোবৈ, চক, রান-চিংব কোম্লিক কয়া মমল অমত্ত লৌবিযু য়াদন কংখোকপিরকখি। লোয়-নন সেরৌগী ঈচিল ঈনাও কয়ান চাউরব মতেং কযা পিন্বিখি। মহুমক্লস্থ মায পাক্ল লেম্নসং মথং মথং মায পাক্ল পাংখোকপ ঙমখিবনি।

ঙারেনকোনগী মথা : ঙারেনকোন লাইফম লাম্থোক্লগ চংসিন-খিবদগীদি মী উব ইফং কংনত্রে। মরক্ত তাব খুল মচা মচা খর খাউ-কোন খুলফাগুব ঙাই। অয়াম্ব খুলন পিক্লে, সুপ্নগী মুম মচা ২ থক্ত তাবম্ব য়াওই। কুইন তাদব খুল হোংখিব কয়াস্থ য়াওরি। মসিং পনব য়াবদ কুতপ, মোইরাং, নাম্বাংঙা, থোংথাই; হিপিলাক লীতান থোং; লীজা খুল; প্যালাই খুল; তুমকৈ সালোম; খাউকোন অসিনি। খাউকোন খুল-দগীদি মী অমত্ত উত্রে। সুপ্নগী সা-ঙা; লাইরেল; থেঙ্গু; জিল; উচেক য়াম্না ঙাক্তগ মারওক্লখ্রে।

পনব য়াবদ পলাই ঈপাক য়োবদ পলাই খুল ১ তাল্লি। মফম অনিদ জাপান লালগী মতমদ জাপানগী এরোপ্লেন ১ তাসিন্দুন কাঙখিনগী অত্তেক অকায় থোংনৈ। লাইনক ফত্তুন জাপান পাইলোৎ অহুদি হিংহুন মযুম য়োৌনব লম্বী তাকপীহুন খিনখিবগী য়ারীশু কূপন লৌরকখি।

কানা মচীল লাইফম :—কানাবা লাইগী থোঙলম ওইব কানা তুরেলন চৈংনুংহুত্ত তাবগী মফমহুব কানা মচীল কৌই। ফুতপ খুল য়োৌরমদাই খর য়াংলিত্তৈদ কানাবা লাইফম লৈ। ঈবুধৌ কানাবদ হৈ-লৈ কংলম্লগ সাতে´কাংলুপ মেপ ১ থৌরাংতুন মফম অসু থাদোরকই।

নুংব্রেং লাইফম : মাল্লাংতা লাল্লগ নুংব্রেং লাইফম থোংনৈ। অহানব সাতে´দ লাইনিংথৌ লোকনিংথৌগী খুত্তম হায় থিব হৌই। নুং ফিরুক খুম্বী ময়াম্ন থৌগল তৌহুন লোকনিংথৌ অমদি লোকলৈমা লৈগদবনি হায়ব পুয়াগী য়ারী অসু সাতে´লুপ্ত ঐথোয়গী উজা কাংজীয়ান অথুব মতমগী ক্লাস ১ পি. য়ারী অসম ' লিবী। মহুগী মতুংইন্ন পাম্বৈ খর তৌহুন পুং ১ গী মমুংদ লাইফমসিং অসি ফংখি। হৌনবী নতুং ইন্ন লোকনিংথৌ অমসুং লোক্লৈমগী মফমদ ঈরাৎ পীবাসিংন ঈরাৎ লাইসোল পাংথোকখি। থৌগল্লোয় নুং ফিরুক খুম্বীসিংগীসু মৈরানচিংব কংলম্মী। নুংব্রেং লাইফমদগী খর হাইদোক্লগ ২ সুব লেম্নসং সাহুন অহিং ১ শল্লি। মফম অসিদ মী অমত্ত পম্নদে, ঙা ফাবসিংসু লৈনদব মফম্নি, লাইসু খর কল্লি। অসুবু লাইফমদ লৈনিংবদগী ঙাকথোক্লব পুয়াগী কাংলান কয়া হৌরবী মতুং ইন্ন থৌরাং তৌহুন পোৎলম চৈরম লোয়নরকপ কয়া সিজিন্নহুন লাইতীল থায়দোক্লগ মোংমগী অহিং ১ গী য়ারেকফম সেম্মী।

উথুম ঈরেন : থাউংকোন লাল্লগ মতেক খর চৎলগ উথুম ঈরেন লৈ। ঈরেন অসি থায়নদি ঙাক্সাও কয়ামরাম ফানরম্মী, লাইসু খর কল্লি হায়নব মফম্নি। হৌনবী মতুং ইন্ন মচিঞ্জাক থারম্লগ থোঙচৎ লেঙ্কন লাকখি।

প্যাঙনব নুঙাই : - লাইনিংথৌ পাঙমবন হুৎঅংঙা সাইওন তৌখ্রন হুৎখি হান্নরিব চীং হুৎখিবগী নুঙাইমঙাক্ত লৈব, কিঃ মিঃ কয়া নুঙাই লমসাং ওইনা লৈখ্রব মিংনা উবদ কুন্নুংব পোন্নব লাইফম অসি উথুম ঈরুন্দগী থর চৎলগ লৈ। লাইফম অসি 'নুঙাই তেঙোল হায়-মন্ন কৌনি। মুং পারেং পরেং মসোং পান পান্দুনা কিঃ মিঃ কয়া সন-দোক্লুনা লৈখ্রে। অফব থোঙউপকী পাৎনে লৌত্রবদি থোঙওন নুঙাই মথক্ত চৎপদ মিংসেলন য়াংথায়রবশুম থুয়া অসি য়াংথায়ব মফম্রি। অদুকী মতিক সাংন নুঙাইমক্ত লৈ।

লৈকু : - নুঙাই তেঙোল লাম্লগ লৈকু লৈরে। চীংনুংহুৎকী নুঙাই ময়াম লোয়সিন্নকপদ লৈরায় মতা চাব অমত্ত লৈতে হামজিনব, চৎথোকপ, মুংগী মুংঙাক্ত লৈরগ ঈসিংগী পাজলন চহি লীসিং কয়া চংনা ওইরকপ মরম্ন লৈর'য চাংচৎ মায়দব সক্রি। মফমসিবু ঈপা ঈপুসিংন লৈকু কৌই। লৈকুদ লেম্নসং মসীং ৩ শুব অহু সেমখি।

য়াংনুং তূরেল : - লৈকুদগী থর অমগ চৎলগ বর্মা লৈবাক কংলৈ-পাক (মনিপুর) অসিগগী লোম্নব লমথৈ লৈরে। চীংনুংহুৎকী নোংপোক থংবগী বর্ম্মা - কংলৈপাক তাইনবসি 'য়াংনুং' কৌব তুরেল অসিন মযায়দ থায়। চীংগীসি'ন য়াংনুং তুরেলস্ন কৌনবগী রারোল ফংই মসিগী পরিংদ নোংপোক্কী মুং মুংলে।

জোঙায় লোক :—নোংপোক্ত কংলৈপাক্কী লমথৈ লোইরবস্নু, চীংনুংহুৎকী নোংচুপথংব পরিংদদি বর্মাগী লম যৌজি। মসিন অম্নম লাক্লগ জোঙায় লোক হায়ব লোক অম চীংনুংহুৎ তম্ন চেম্নক্লুন তিন্নি। নোংচুপকী লমথৈন জোঙায় লোক অসিন ওই।

সলাই ঈরেন :—যাম্ন মক ওইব অমন য়াংনুং তুরেল মরিক্তদ কং-লৈপাক্কী লম লোইরে অত্তবু চীংনুংহুৎ মরীলদি লোইজি। জোঙায় লোক য়োবক্তাওবসি কংলৈপাক্কী লম্নি। অতুন চীংনুংহুৎ মরিক মতেক অসি অম্নকী মতিক মক্কওইব অমনি। কক্তবদস্ন হায়নিংজাই লৈতে, ঈরেল কক্তব ১ মু লৈরি।

লাইবক থিবদি নোংপোক্তাদা বর্মাগী লম ওইত্রব জোঙ্গায়লাক ফাওবদি চৌংথুংহুং অসি কংলৈপাক চিংলিব ঈরেন কজত্রব মফম অসিগী মথিং অমত্ত কনানসু খঙজদে, কনানসু থোনবিদন অসুম মীরোন কয়া লৈরক্নি। অসুক মরম ওইত্রব লমখৈ অরোইবগী চৌংথুংহুং মরিল মতেক অসি কনান য়েৌরক্তুন থিজিনবিরবসু লৈখিদবসিদ সলাই পুন্সিফমগী সিন্তাক পুরেন উজা কাংজীয়ান সলাই পুন্সিফমগী লুপসা (সেল) ন অহানব থিজিন্দুন সার্ভে তৌরম্বনি খঙহৌননব সলাই পুন্সিফমগী মমিং জোৌরগ 'সলাই ঈরেন' হায়ন থোনবিরম্মী। 'সলাই ঈরেন' হায়ব মমিং অসি এদভেনচর ইউনিৎকী ওফিসিয়েল রেকোর্দত চে তাব হৌখি। থুমিৎ অহু মার্চকী চৈচৎ ১৬ নি, অয়ুকী পুং ১০ গ নিঃ ৪ চৎপ মতম্নি।

কোঙ্গোল ঈরেন:—জোঙ্গায় কোক লান্দুন বর্মাগী লমখৈ পুংদেং হেক সেংখিবগী চৌংথুংহুং মরিল তাইনব ঈরেল অহুদগী অমুক থুংথিল থুমিদাং লেপ্প লৈতন কোঙ্গোল প্রিক প্রিক কাহুন অহুম লৈরব কিঃ মিঃ ৪০ মুক্ত তৌরকত্রব, উরকত্রব খুদম অসি উব হৌখ্রে। তারত অমসুং বর্মাগী তাইনব চৌংথুংহুংকী সরূক ওইবগী মক্ক ওইবত নওন কোঙ্গোল কাহুন তোঙানব খুদম অমসু মিৎন উবসিবু খঙনহৌনব ঈরেল অসি ঐখোয়গী উজান 'কোঙ্গোল ঈরেল' হায়হুন চৈচৎ ১৬ কী অয়ুকী পুং ১১ মিঃ ২০ চৎপদ থোনবিরম্মী ওফিসিয়েল রেকোর্দত মমিং মসি চেজলদ তাব হৌখি।

অতৈ লাইফমসিং:—বর্মা মমুং হাইজিল্লগ কি. মিঃ কয়ামক্কম চৎলগ 'হৈনৌ ঈরেন' 'পাকল্লম ঈরেন' 'কংলৈবী ঈরেন' অসিনচিংব কয়া লৈরে। মসিত নওন লম্বীদ মায়ওক্তুন লাইরেল অচৌব থেংন-রকথিব, কৈম সনম্ব তাম্নহুন সরাক তম্নবগী মিৎন অকোকপদ উরকপ কয়া, চাউরব সাজলমচিংবগী পাউদম, হোঙাই হায়ব মমিংত ওাইরক্রব চৌংথুংগী অখজব চেক্লা, চাউরব থেঙ্গগী থুংলৈ মওং কয়াদি অতেনব য়ারেং ওইবন থুপসিনজরে। +

পাবিরিবসিংগী মকমদ

কংলৈখোলন মিকুপ কান্নব খিজিন হুমজিনবগী থবক পাংথোক্লি। মফম য়াম্নব কাংলোন কয়া হেক থুপখিবদ অমদ অমুক হংকম লৈর রোইদব অতুওম অহলসিং য়ুম য়ুমদ চত্তুনা উবৈ। কোতো লৌই-তেপ-রেকোর্দ লৌই-কাংলোন কয়া চোংমিয়ে। ফুকপ অসিগী ফুংগী মীয়োলশিংদমক "চংলু হুংগু অমগুং য়োকউ লুপ" অসিন অচৌব থৌদাং য়াদ্রি। অদুবু মচাকসিং খিজিন্ন পুথা কয়া খোমজিল্লি। চীংদুংদ অমদি থুদোংথিবন থল্লব মফমশিংদ লৈব মরুওইব মীহোরোলগ মরী লৈনব মফমসিং-লাইকমসি' অখণ্ড-অহৈদ হংদুনা অমগুং পুয়াসিংগ চাংনমদুন "সলাই থুম্মোক লুপসা" (এদভেনচর ইউনিং) অসিংসু লেপ্তুন পাংথোক্লি। মফম কয়া সার্ভে তৌরি। "চকসিন্নু হিংহন্নু লুপ" অসিন চয়ুরাসিংগী ওইব অনৌব লৌসিং কয়া মচাক কয়া তান সিল্লি। চয়ুরাশিংগী হকচাং ফগৎহন্নব-পুক্কি রাখল চুমথোক্নব লেপ্ন লৈতন থৌদাং কয়া পাঙথোক্লি। পুন্নমক লমদমশিংগী তুংগী মরাইবক লেপ্পগদৌরিব পাথৌসিংদুগীদমক্কি। ঐথোয়গীনি

পুন্নমক অসি পাঙথোক্নব হোৎনবদ কংলৈখোলন থুদোং থীব কয়া মায়থোক্রি। প্রেসকী অনম্মন হেনগৎলকপ অমদি চেগী মমল হাংথৎলকপন মরম ওইদুনা মরোমদোম হিংজবফাও লুরি। কংলৈখোলন লৌশিব থৌদাং লমদমসিগীনি ঈরৈপাকমচা পুন্নমকীনি। খোল্লাউ অসিন মূংথিব হায়বসি মরাইবক থীরব লমদমসিগী চাউরব অমাওব অম ওইগনি হায়বদ হায়মনব থোক্লোই।

পুন্নমক অসি কুপ্ন য়েংজবগ কংলৈখোলগী ৯ সুব চহিগী মপোক কুমওন: জুন থাগী চেক্কোংদগী মমল অসি লুপা ১/১ দং হেনগৎনা পাথিরিবসিংদগী লৌজনব অয়াব লৌজরি। মসিবু ঈরৈবাকমচাসিংন তরায় ওকপিগনি নীংজে। লোয়নন মতম সাংনা কংলৈখোলন ময়ামগী-দমক হিংদুনা থৌদাং য়াজব ওয় অমসুং পুন্নমকী মাইকম লাইনিংথৌন পিবিব ওইসন্নু।

ইরৈপাকচাসিংগী—

—ডাঙোম নিংথেম

জেংবাং খোম্মিলাংব, কংলৈখোল।

থুকমগী রাহং-পাউথুম

(সলাই পুন্সিফম সংলেন্দ নোংমাইজিং থুদিংগী ফম লাই-থুডমগী থৌরমদ ম্নাওব "থুডম-রাহং নৈনব সরুক্তগী লোখৎচরকপ)



থোমগৎচরিবসিং:—

চা থাব অমস্তুং চম্থ নোংলৈম

২৬ সুব থুকম (চৈচৎ ১৬-৩-৮৬) : —(i) ''মুংঙাইব হায়বসি কদাইবু কৌবগে ? মুংঙাইব মথল কয়া স্থবগে ?" (ii) রাহং- পুথৎপ— অরাম্বমচা তোমচা (iii) মৈনবদ সরুক য়াথিবসিং-নিংঙোল থোইবী লৈম, নিংঙোল ঙাম্মোইবী, চম্থ নোংলৈম, চা ঙম্ব, চা চাউবী, চম্থ খোইনৌ খুম্মৌলৈম।

লোখৎখিব পাউথুম :— পুক্লিং ঈথক ঈপোম কয়াবু অপাম্বন কাওব ঙম্ব, লৌসিনব ঙম্ব "ঐ" হায়ব অসিবু রাখল ১ ন নত্রগ হকচাংগী কয়াৎ ১ ন নত্রা থোথোক ১ ন মকা লাম্ব পোকহল্লকপ অহুবু 'মুংঙাইব' কৌগনি।

মুংঙাইব হায়বসি মখল ৩ মুই -(i) হকচাং কন্নাংসিংগ গী লৈনব মুংঙাইব (ii) পুক্নিংগী মুংঙাইব অমসুং (iii) খ্বায়দগী অরাংব থৌয়াদগী মুংঙাইব (মপাল নাইদব থৌজাল কংজব ১ দি কংঙমত্রব মঙাল ফংজবগী লম্বীদ)।

১১২ সুব থুকম (৬-৭-৮৬) :— (i) "লংজব হায়বসি করিনো ?" (ii) রাহং পুখৎখিবী ম্মেরম নিংঙোল থোইবী লৈম (iii) নৈনবদ সরুক য়াখিবসিং—চমু কংলৈম, চমু নোংলৈম, চা চাউবী, চা থোইব চা, লৈসেম, চমু য়াইফবী।

লৌখৎখিব পাউথুম :—মরাল মুক্লেমক লৈজদব ১গী মখমদ মতাম য়াম্ন লৈরব ১ওম পুক্নিংন রাহৈন, থবক ভাখিবিব অরা অনা থোকহনবিব হোৎনজমন মাঙহনবিব - নমথবিব - লাম্ন লমজিংবিব নিংজব হাৎপিব থৌরায় লোকহনবিবু—"লংজব" কৌই। মরমদি মপু সিদবন পুমমক চংদুন লৈ, থৌরায় পানব পুমমক মপুগী অসেংব লাইসংনি। পুমমক্কী অথোইব লাইসংদি মীওইবনি, মীওইবতন মপুবু মসাদ য়াওরি হায়ব খঙব ঙমই।

(i) খ্বায়দগী মরাল লৈতবদি মপুনি মপুদ লংজবন খ্বায়দগী চাউব লংজবনি। (ii) মথংদ করি খঙজদ্রব অঙাং অমসুং পাথৈ লৈজদব অতোনবসিংনি। (iii) মথংদ মপু ১ লৈ হায়ব খঙব ঙম্রিব মপুদুন চংদুন লৈরিব মী হায়বসিনি। (iv খ্বায়গী অরোইবদ লৈব লংজবদি থৌরায় পান্দব পোৎ-চৈদ লংজব অসিনি।

. ১১৭ সুব (চৈচৎ ১০-৮-৮৬) :— (i) "থৌরাইন সিরগ কদায়দ পোকই ? পোকত্রগন কদাইদ তিনখিবগে ?" (ii) রাহং পুখৎখিব— রাহেংবম চা অরাব লুরাং (iii) নৈনবদ সরুক য়াখিবসিং — চা ওম, চা ঙাঙোম নিংথেম, নিংঙোল থোইবী লৈম।

লৌখৎখিব পাউখুম '—থৌরাম্বগী কায়দোং ওইন হুকচাং কয়াংন লৈরিব মতম্না অচংব কৌই। থৌরাম্বন হুকচাং পোল্লাংদ চংহন্ন লৈববুনি। থৌরাগন য়াইবী পল লানগ্নগ হায়বদি হুকচাং পোল্লাং থাদোক্লুন থনমগ তাইবং হুকচাং অসিন সিব ওই। হুকচাংবু হেক থাদোকপগ থৌরাম্বন খম্মুং লম্বী তানথি।

খম্মুং লম্বী ওনি—(i) অরান-খুভমগী মন্ডাল হিংলিন্ডৈদ্র তানজহৌব ওমহন নত্রগ মতিক লৈব লাইনিংলোয় ১ ন অরান-খুভম পিবিম্নন থৌরাইন মপূগী মসাদ চুমত্রিং তিনজখিব (ii) অফব পুক্লিংন অফব থবক তৌজখিবগী মহৈ: ওইন হেন্ন ফব মপোক ১ লাংওনজরকপ (iii) ফত্তব পুক্লিং চেন্দুন ফত্তব থবক তৌরবগী মহৈ: ওইন ফত্তব মপোক কংজখিব অমসুং (iv) অমম্বদত, অনম অহা চুহুনত, মন্ডাল মরীক অমত্ত কংনব হোৎনখিদহুন অথেনব রাখলতন লোয়ত্রব অমম্বন কুপখিদুন লানব-তিনব-লাংওনখিব ওমদহুন মিরাং-লম্বা ওইন লৈখিব। থৌরাম্বগী খম্মুং লম্বী ৪ অসিগী মম্নুংদ ৩ সুব অমসুং ৪ সুব অসিন থ্বাইদগী ফত্তবনি। (খুকম কাবদ পুখৎপিরকপ রাহংসিং নৈনবদ লাইনিংলোয় পীবা চন্নরাসিংন রারী কয়া, পুয়া কয়া মালেমসিগী মমিং লৈব অখণ্ড অহৈ কয়া পুখোক্লরকই, যাম্ন কুপ্ন নৈনবি। অদুবু কাংলৈ-খোলগীদমক খুভম য়াওব কাংলৈখোল মীহুৎসিংন রাবমখৈ তেনসিন্ন অরোইব সরুক্তমক তেম খোমগৎচৈ। মসিগীদমক ময়াম্ন ওাকপীগনি।
- খোমগংচরিবসিং)

খোরি লাংবদ ইবিরকপ চে-ঈ

১। ইনাৎ অমসুং সনামহী লাইনিংগী অমথক্ত ওায়রব চেখোং কাংলৈখোলগী খোরিলাংব ঈরাম্বগী মফমদ লমদম তায়ব মফমসিদগী রাবম অমসুং পুখৎচরি। রাখোলদি অসিনি সলাই পুলিকমগী মোংমাইচ্চিং খুদিংগী কাব খুতমদ ঐরাক্ত ঈম্ফাদদ লৈজরিন্ডৈদ ১৫৭-

১৫৮ সুব অহু অবাব পি'বিহুন য়াওজখি। মহু নমাওদ অওকপ অমমুং কাউব ওয়রোইদব অম ওইহুন লৈরে। খুভমদ চৎনবিব থকসি-খাসি, অন্নাংব খাকী নৈনব মওং, পীবা চনুয়া কয়ান লাইরোল সোনব, মিংথৈ হয়, ঈয়াং পীবা ঈবাং লৈম মসীং য়াম্ন লৈব, য়াহংসিংগী নৈনরিব মওং, সৈবেং থাবেং নৈনব ; মতমগী য়াফম নৈনব পুয়া নৈনব, মীহৌরোন নৈনব, পুন্সিরোন নৈনব, নহারোল অয়ল্লোনসিংবু সেমগৎ সাগৎপগী মপান নাইত্রব থৌরাংসিং লাইনিং কাংলোন নৈনবগী অমুক্ত উজজ্রিব মওংসিং চিনজাক কাংলোন নৈনব, মঙাল ফংবগী য়াথল্লোন নৈনব—কয়ামরুম অসি উজখি। খুভম য়াওরুদবসিংগীদমক খমবিহুন খুভমগী নৈনব সরুক থর থরদং কংলৈখোল চেফোংদ হাপ্পিরক্লব ননাউন তায় খুরুমজরি।

— সিনামচা অঙাংহল (অপায়)

সোনাই বেরবাক, কাসার (আসাম)

২। খোরিলাংব ওজাগী মফমদ,

সলাই পুন্সিফমগী খুফম কাবগী থৌরম অসি য়াম্ন অথৈম্ন হায়ব তাজে। কংলৈপাক অসিদদি সনামহী লাইনিং পুযা পুন্সিরোন, চিনজাক কাংলোন, থকসি-খাসি, থৌগল্লোন, চাওখৎলোন কয়া অমদি চকচাং সাজেল পুন্সিরোন ইনাৎগী নৈনফম মফম অসি স্নপ্নগী সলাই পুন্সিফম অসিতমক ভাইরি। চেফোংদমু পরিং অসিদদি কংলৈখোলতমক ভায়রে। মরম অহুন চৎলুব য়াওরুবসিংন য়াম্ন অথম্নব খুভমগী নৈনব মওংনি হায়ন লিবিরকপদগী খুভমগী নৈনবগী সরুক থরদি কংলৈখোলদ ফোং-বিরকপ পাযজে। নত্রবদি ঐথোয়গী নৈনফম অম হৌজিকফাওবগীদি লৈজদে।

- থাওম্বা, মঙাং সলাইচা

ককচিং খুরেন, ককচিং।

৬। কংথোকপগী য়াথলগ লোয়নন মিৎন উব ফংলকত্রব পোৎচক কয়া, কুংগী মীয়োনগীদমক সেল তিংন, মতম মাঙন লেপ্লন থবক

নোঙ্গীরিব কংলৈখোল খোঙ্গিলোয় সংলুপ্ অহানবমক্তদ ইকাই খুম্নব উৎচরি। ঐস্ম ঈনাং মুংসিজব মীতৈ চম্মু অমনি। অত্তুব করিমত্ত খন্তজদে, খঙ্গজনবগী পান্বৈস্ত অনকপদ অমত্ত লৈজদে। ইমাম্নবিসিংদগী তাজখি "সলাই পুন্সিকমগী নোংমাইজিং খুকম অসি ম্রাম্ন মুংঙাই অমম্নুং খঙ্গদব পুম্নমক নৈনবগী, অমৌ অনৌব মখল মথেলগী লৌসিং তানসিম্নবগী অমত্ত ঙাযরিব পান্বৈনি" হায়ন। ম্নারবদি কংলৈখোলদ খুন্তমগী নৈনব মতেক থর থরদং হাম্নিরক্লব নিংসিংজরি। অম্নাংব থাকী মহৈ তমফমসং অমগুম্ন খুন্তমগী সংলেন অসি পুক্লিংদ ফাওবে হায়ন্থন খুন্তম য়াওক্লব চম্মু থরন তাকপিবদি কুইম্নবনি। মসিংনি পম্নরগ কনামত্তন থিজিম্নবগী থবক চথদ্রিব নীংথৌংথুংকী মরমদস্ত যাম্ন খঙ্গজনিংই।

সিএচ, বীনাসখী
সিংজমৈ।

চে–ই থাবিম্নকপসিংগী মফমদ—

সলাই পুন্সিফমগী অসাংব মপুং ফাব মমিং "সনামহী লাইনিং অমম্নুং পুন্সিরোল থুকম" হায়বনি। থুকম অসি মীম্নামগীনি। নোংমাইজিং খুদিংগী লাইনিংথৌ লাইরেম্নীগী থৌগল কায। খুন্তম কাব মসীং ১৬০ হেনখ্রে। খুন্তমগী নৈনব ম্নারেং কোংন মৈরেং পাথোকপ মেৎনব (দিবেৎ) নৈনব ম্নারেং (সেমিনার), ম্নাহং নৈনব, কাংলোন সিন্নম্ন (ট্রেনিং) লাইরোল নৈনব পেনা থৌগল লাইনিং লম্নী নৈনব মম্নায় কাব লোৎ থাদোকপগী নৈনব, পুন্সিরোনগী কাংলোনসিং, চিংথৈরোন, পুযা চিন-জাকী কাংলোনসিং, মুম্নাম্নোন, মীথোই মীহেনব তাম্নাক্লব পুন্সি কয়া সেমগৎপগী থৌম্নম পুম্নমক লেপ্প লৈতম চৎথরি। মীন সক-খঙ্গবিদ্রব লাইকম কম্নাগী কোতোগ কোম্নন উংথোকপ নৈনব মখল কম্নাগী থৌম্নাংস্নু চৎথৈ। খুকমসিগী খুদ্মাক লুপ্প (এদভেনচর ইউনিৎম) লেপ্প লৈতম থিজিন হন্নজিন্নবগী মিংম উব পাউদম কয়া চৎথৈ।

খুন্তমগী থৌরমসিংনি কংলৈখোলদ হাপ্লনবগী পাউতাক কয়া কংলৈখোল পাবিরিবসিংন অইব চে-ই ওইন য়ায় থাবিরকই। অমবু য়াংব সাংন ইবিরকপদগী অস্তমব খরদং খনগংলগ চে-ই খরতমক লৌখৎচরে। চে-ই থাবিরকপ ঈচিল ঈবাওসিংন মসিসীদমক ওাকপী-গন্নি।

ময়াম্ব তাকপিরকপ মতুং ইম্ন হন্দকী কংলৈখোল মপোক থাগী চেকোং অসিদগী খুকমগী য়াহং নৈনব সরুক অসি অচম্ব সরুক খর লৌখৎচরগ হাপ্ল হৌজরে। মসিসীদমক কংলৈখোলগী চমুরা মীয়ুৎ ১ পীবাগী মীয়ুৎ অম খুকমগীদমক খনগৎচরে। অতৈ কাংলোনসিংদি কোতো লৌরগ, কোতোসিংচু য়োক সারগ হাপত্রবদি য়াহৈতন কাং-লোনসিং সায়ব যানব ইবর্ছগী খুদোং চাদব লৈবন কোতো কাপথোকপ অমদি য়োক সাদোরগ হাপচনবম্ব চেকোং অসিদগী থৌরাং অওম্ব খর পায়খৎচরে। লাইরব কংলৈখোল ওইবন অমদি থিজিন হুমজিনবগী থৌরাং পুন্নমক পাযখৎচবসিন সেল পুথত্তুনত লৈরি মসিন ময়ামগী নিংব খুংকাত্তব ওাক্ত খোক্লিনসিসীদমক ময়াম ওাকপীগনি। অয়াম্ব থৌরাংদ এখোযন লম্নাই সেল থায়গংনরগ হোংনজবনি। মতুংদম্ব লেপ্ল লৈতন চোংনজগনি। পুন্নমক তুংগীদমক্তনি, মীওইব খুন্নাইগী-দমক্তি, মপু সিদবগী থৌগলগীদমক্তি। এখোয়গী অসোয়ব, অরাংপ কয়াবুম্ব ততুন তাকপিরকউ। চীংখুং হুং খিজিন্নবগী অস্তেনব পাউদমম্ব য়মাং চেকোংদগী হাপচব হৌজখি। লাইকমগী কোতোম্ব য়োক সাবব থৌরাং তৌজবি।

খুকমগী নৈনরোন অমদি কাংলোন সিন্দমগী থৌরম পল্লেন পাক চাওমনথিব ময়ম্ব খর খরত্তং খনগৎচবসিন মীয়াম্ব লাইরন হিংজব কংলৈখোলনি খনবিত্তুন ওাকপীয়ু। *

—মুরেম্বম সিংজাজ থোইবী দেবী।

অকাউবগী কিজা নিংসিংবন হাংদোকই
লৈরাংগী লৈনম-পাউজেল মালংবন পুরকই—
অদুবু নিংসিংলুত্রব খোদোক্তি লুপখি ঈরোয়ুংদ
মুংসিব চীংমুংগী লৈরাং কয়াগী লৈনমসু
মাওখি অহাংবদ তিন্দুন অদুদক—,

কংলৈপাক্কী কাচিন কোইয়াদ অমদি রাংমগী লমদমদ কংলৈচাসিং মসীং খণ্ডন খুন্দারি অম দ খুন্দাখ্রি- তোইগুমসুং রাখল্লোন ফোংদোক্লবদি রাংলে ঐখোয়, কক্তব রাখল্লোন অরাংব পান্দম কয়া কয়াসু থুগুন লৈরম্ব য়াই উথ্রুলগী সিরোঈ লিলিগুম, ঙসিদ —কংলৈচা ঐখোয় রাখল্লোন পিনরসি— অনীংব কোংদোক্লতুন অরাপ-অনক নর্কাসল্লরসি। "কংলৈ-খোল মরুপ" অমুক হাংদোকচরে য়াওবিয়ু অদোমগী মিং লৈকল্লচিংব মখাগী কুপন অসিদ মেন্সিনবীরগ থাবিরকউ।

—ঙাঙোম্ব নিংথেম
ভেংবাং খোরিলাংব, কংলৈখোল
আর,এম,সি, যোদ, ইম্ফাল।



কংলৈখোল মরুপ

1. (i) হিজমচা মংলেম্ব (২০), লুরাং, সিংদা, পি, ও, লমসাং; সলাই কাংচুপ রোদ;

(ii) সিল্দয়োই, সনামহী লাইনীং, খুম্বোকপ (এদভেনচর); মরুপ সাল্লব অমসুং হয়িংখোয় য়োকপ (বি-কিপিং)।

(iii) সনামহী/লাইনীংগী মরমদ অখণ্ডবসিং অমসুং রাখল্লোন অসি পাম্ব অসিনচিংব।

2. (i) নামোইজমচা নোংথ্রেনখোম (২০); মতাং কাকৈথেল হৈনৌ-খোংনেম্বী থোকচোম লৈকাই ;

(ii) সিন্দমোই, সনামহী লাইনীং, পাব, খুন্থোকপ (এদভেনচর); মরূপ সান্নব।

(iii) কংলৈ ফুরুপ থিজিনবসিং-পামজবসিং, পাউতাক পিব অমসুং পুন্সিবু নৈনব পাখোসিং।

3. (i) নাউসেকপম চম্পু য়াইফবী (১৫); নাউরেমথোং সামুসং, সলাই কাংচুপ রোদ, ইম্ফাল; সি, ও, এন, খাব (প্রেমেম্বর),

(ii) সিন্দমোই; ঈনাংকী লম্বীদ পুন্সিবু সেমগৎপ, সনামহীজম, পাব-নৈনব, পুন্সিরোল অমসুং মরূপ সান্নব।

(iii) ঈনাং পামজব অরাপ- অনক পাখোসিং।

4. (i) থুমুকচমচা চন্দ্রকুমার (১৯), লুরাং, লামাগ্রাম মমাং লৈকাহ 788115, কসার।

(ii) মীওইববু সেম্বীব লাইনিংথৌ লাইরেম্বীগী সক্তানব. হব-পাব, রা-হংব, ঈনাংকী অসেংব লাইরি-ভিন্নি থিগৎপ।

(iii) থরাই পানবগী অসেংব মরূপ; ঈনাংপু চাউখৎহন্নিংব খুদিংমগী।

কংলৈখোল মরূপ—১২

(i) মিং-চহি-সলাই-লৈকম ____________________

____

____

(ii) সিনফম হৈনবী ____________________

____

(iii) করম মফমগী মখলগী মরূপ ?? ____________________

____

____________________ লৈই অসিদ করূপ থাবিরকউ ____________________

অদোম খঙবিশ্রবরা ?

(১) ঐখোয়না ব্রাহৈ অমখক্তং হায়নব হোৎনবদ হুকচাংগী মসল ৭২ চংই। ব্রা ঙাংমল্লবদি থবোম্বী অমম্নং চায়রুং সোকসিল্লি।

(২) অদোম্ন মিৎ লাওথোক্লগ হাকথি অমুক্তং খনগে হোৎনবিবদ মায় পাক্লোই। মিৎ লাওন পাংথাক্লগ হাকথি থনব হায়বসে ওইথোক্তব থবক অমনি।

(৩) অদোম্ন চীংগী লানমৈ চাকপ মায়ওক্লথিব য়াওবিগ্রবরা ? লানমৈন মী কয়া, সা-উচেক কয়াগী থোৱায মাঙহনখ্রে। অহুবু মসিমদি অচুম্বনি চীংথক্তগী খাবোমদ চাকথরকপ লানমৈন মীবু কৈদৌঙৈদম্রু হাৎখিদ্রি। চীংখাদগী চীংথক্লোমদ চাকখৎলকপ মৈ অহুতনি থুদোং থিবিবসি। কুমথরকপ মৈদি ঈসা লিংথোকপ নংই।

(৪) সগোল ১দগী হেন্ন নুংসাদ চেনব হুই ১গী মসাদ হুমাং থোক্লোই সগোলদি মচুম তাবমথৈ হুমাং থোকই, চোৎলি। মরমদি হুইগী মসাদ হুমাং থোকহনব কযাৎ অমত্ত যাওদে (স্বুইৎ গ্রান্দ য়াওদে), হুইগী হুমাংদি মখোঙ খোঙপাক্তদ থোকই, খোঙপাক্তমক চোৎকনি। *

কংলৈখোল লৌবগী সেন্দা

—পোস্ত থাবগী মমল—

১।	চেফোং ১গী মমল লুপা ৫.০০	১।	থা ৩গী মমল লুপা ১৭.০০
২।	থা ৩কী মমল লুপা ১৫.০০	২।	থা ৬কী লুপা ২৮.০০
৩।	থা ৬কী মমল লুপা ২৫.০০	৩।	চহি ১গী লুপা ৫৬.০০
৪।	চহি ১গী মমল লুপা ৫০.০০		

সেল থাবীরকপ মতমদ M. O. গী মনিংদ ঈসাগী মিং লৈফম থাবীরকউ। লোয়নন সংলেন্দগী লাইরিক থাবিরক্লব খঙহনবীরকপ মতমদ এদভান্স ওইন সেল থাবিরক্লবস্নু নীংসিংজরি।



Regd No RN 3[illegible]3/79 [illegible] Kangleikhol/Rs 5 00

To

Subscriber No. ________

Name ______________________________

Occupation ______________________________

Address ______________________________

______________ **P. O,** ______________________

____

If undelivered please return to the Kangleikhol,
R. M. C. Road, Imphal—795001, KANGLEIPAK

এনজী, কাংজিয়ান খোমী লাংজহন সলাই পুন্সিফমগীদমক
গীভা প্রিন্টর্স, কাংঙবম লৈকাইদ নম্বগ ইম্ফালদ কোংদোকচব।